

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 03
от «17» 08 2020 г.

Утверждаю
Директор МУ ДО «ДЮСШ»



О.Г.Лабутина

_____ 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Плавание»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

тренер-преподаватель Ловыгин М.А.

р.п.Радищево, 2020г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года N° 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N° 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N° 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки России N° 09-3242 от 18 ноября 2015 года «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. N° 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019);
- Устав МУ ДО «ДЮСШ».

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Плавание» направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для плавания. Данная программа направлена на обеспечение разносторонней физической

подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом. Программа призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Плавание – это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в средних образовательных школах.

Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта. Он включает шесть дисциплин – вольный стиль, брасс, на спине, баттерфляй, комплексное плавание, эстафеты. Плавание является вторым после легкой атлетики видом спорта по количеству разыгрываемых медалей. Плавание – жизненно необходимый навык для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

В основу дополнительной общеразвивающей программы по плаванию

положены следующей идеи:

- общепедагогические (учёт возрастных и индивидуальных особенностей личности воспитанника, гуманистический подход к личности ребёнка, единство обучения и воспитания);
- социальные (адаптация подростков к условиям современного социума, выполнение социального заказа).

Актуальность программы

Актуальность и педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи начального этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Умение плавать имеет огромное прикладное значение, т.к. снижает риск возникновения несчастных случаев на воде. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет ученикам сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям плаванием для повышения уровня физической подготовленности.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. Вопросы физического развития школьников представлены, как основа профилактики нарушений осанки. Оздоровительное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование таких 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. Детям предоставляется возможность из большого

количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Отличительные особенности программы

Осваивая программу «Плавание», обучающиеся развивают такие личностные качества, как внимание, быстрота реакции, элементы творчества. Дети, занимающиеся плаванием, легче приспосабливаются к жизни, менее конфликтны и умеют плодотворно работать в коллективе, в команде. В программе довольно большое место отведено общефизической подготовке детей. Кроме того, в неё включен достаточно значительный блок теоретических знаний.

Инновационность программы состоит в том, что в программе используется одновременный способ обучения плаванию, который разработан и представлен в учебной программе Т.А. Протченко и Ю.А. Семёновым. Формами представления и демонстрации результатов освоения программы являются теоретические знания, контрольные тестирования по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

Адресат программы

Начать заниматься по данной образовательной программе может каждый школьник с 7 до 16 лет, с согласия законных представителей. Количество детей в группе – 20 человек.

Возрастные особенности обучающихся

7-9 лет

Отличительными особенностями этого возраста являются: активность, непосредственность, фантазия, подражательность, неумение долго концентрироваться на чем-то одном, быстрая утомляемость, несамостоятельность, эмоциональность и восприимчивость. Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо - вот, пожалуй, и все характерные черты. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Ребенок будет слушаться вас просто потому, что вы старше. Ваши суждения и оценки,

выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

Дети этого возраста слабо подготовлены к быту. Часто травмируются в силу высокой двигательной активности.

9-10 лет

В этом возрасте дети очень общительны, они активно ищут контакты, и находят их, любят коллективную деятельность, хотя стремление к самореализации выражено у этих ребят также весьма ярко. Отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Неумная активность одновременно является плюсом и минусом этого возраста.

Детскую энергию важно направить в нужное русло, ведь именно в 9-10 лет детям свойственно не задумываться о последствиях своих действий. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. Далекое цели, неконкретные поручения и беседы "вообще" здесь неуместны. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость, верность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем. Их захватывают игры, содержащие тайну, приключения, поиск, они весьма расположены к эмоционально окрашенным обычаям жизни, ритуалам и символам.

11-12 лет

Резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится

завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Ребенок часто не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике.

Для этих детей на первое место выходят их сверстники. Поэтому конфликты со взрослыми выходят на новый уровень. Детям важно отстоять свое Я, свое мнение.

К 12-ти годам начинает набирать силу социальная активность, потребность в реализации своего морального мировоззрения. Младших подростков отличает особый интерес к обобщенным нравственным нормам, отвлеченным социальным представлениям. Принцип явно превалирует над конкретным случаем. Оценивая частную ситуацию, ребенок пытается применить к ней тот или иной нравственный закон, почерпнутый им из книг, героических фильмов, семейных разговоров. Но не из своей жизни. Личный опыт все еще не обладает большой ценностью в глазах его носителя.

Соедините все вышесказанное с потребностью ребенка быть активным в отстаивании своих взглядов на жизнь, его способность к совершению сильных поступков, которой он не отличался еще 2 или 3 года назад, и вы получите взрывоопасный, драматичный внутренний мир, вы увидите зародыш грядущих душевных потрясений. Нужно быть очень осторожным в словах и поступках при общении с младшим подростком. Ложь, двуличие взрослых вызывают у него сильные негативные чувства. Трудно вернуть доверие человека, весь мир для которого черно-белый, если вы уже ступили, хотя бы одной ногой на черную его сторону.

12-14 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется

способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

Отличительной особенностью детей этого возраста является наступающее половое созревание. Дети становятся нервными и неуступчивыми, зачастую ярко выраженными максималистами, что выражается в критичности, негативной оценке того, что делают другие. В этот момент важно помнить, что негативная реакция очень часто скрывает под собой неуверенность в собственных силах. Не скупитесь на положительную оценку его действий. В этом возрасте появляется ярко выраженная тяга к противоположному полу.

14-16 лет

Этот период не может рассматриваться как самостоятельный этап возрастного развития: он является непосредственным продолжением предыдущего и стартовой позицией перехода к юношеству. На этом этапе получают достаточно полное выражение те тенденции развития, которые имели место в младшем подростковом возрасте и еще раньше. Здесь четко просматриваются три ведущие тенденции: формирование собственных точки зрения на нравственные требования и оценки, дальнейшее развитие самосознания и стремление определить свое место среди окружающих.

Возрастные возможности старших и их стремление определить свое место среди окружающих приводят к важному следствию: в этот период возникает известное расхождение между тем положением, которое подросток занимает среди окружающих в качестве школьника, и тем, которое ему хотелось бы занимать, на которое он внутренне претендует. Он действительно стал взрослее во

всех отношениях: более самостоятелен и умел, расширились кругозор и интересы, стал способен управлять своим поведением, что порождает потребность какой-то новой позиции, он хочет признания со стороны окружающих его больших возможностей и, стало быть, больших прав, четко проявляется «стремление к взрослости», « к самостоятельности», « к самоутверждению».

Впервые появляется стремление составить некоторую общую картину мира, общее представление о самом себе; появляется еще неосознанное до конца стремление упорядочить и объединить свои взгляды и отношения. Мышление как бы становится на службу потребности подростку разобраться во всем окружающем. Вместе с тем, развитие мышления в этот период характеризуется еще неумением подростка охватить богатство и многогранность действительности с позиции усвоенного им общего понятия.

Стремится не только больше знать, но и больше уметь. Обладает уже достаточно широкими и разносторонними интересами, которые расширяются и дифференцируются. Проявляется повышенная активность, действенность. Подросток стремится все понять, сам во всем разобраться, уяснить свое отношение ко всему, что и кто его окружает.

Происходит изменение в развитии моральных чувств и сознания. К этому времени подросток уже усвоил определенную систему моральных требований и овладел определенными нормами взаимоотношений между людьми. К этой области складывается свое личное отношение: одни нравственные нормы и требования начинают действительно определять все его поведение; другие остаются для него лишь внешними требованиями и либо не выполняются только под давлением окружающих.

Образование собственных моральных установок и требований определяет иной характер взаимоотношений старшего подростка не только с отдельными людьми, как мы об этом говорили выше, но и с коллективом в целом. Глубокой и существенной характеристикой личности является преобладание доминирования направленности личности на себя или на других.

Следует помнить, что отношения старших подростков со взрослыми значительно усложняются; прямое непосредственное давление (приказ,

немотивированное требование) вызывает протест. Зато охотно принимается опосредованное руководство в виде совета или ненавязчивого предложения прийти на помощь.

Следующая возрастная ступенька – юность. Это особая пора в жизни человека. Она характеризуется тесным переплетением в человеке взрослости и подростковой угловатости, самоуверенность сочетается с растерянностью, доверчивостью – со скепсисом, устремленность в будущее – с негативизмом.

Юность - шаг в зрелость, пора выбора своего места в жизни, определения и реализация своих планов. Пора всепоглощающего стремления к общению, ни на одном возрастном этапе общение не приобретает такое значение, как в юности. Юность бескомпромиссна и ее ведущей чертой является жажда самовыражения и самораскрытия. Конечно же, юность сумбурна, противоречива. Но это время первой любви, пора становления дружбы. Цена дружеской верности, преданности, чести как никогда высока.

Несколько советов, если придется работать с подростками, уже ставшими юношами: им становятся под силу более значительные дела, чем нам кажется, поэтому давайте больше самостоятельности, они любят осознавать свою нужность, потому что как никогда хотят разобраться в себе, почувствовать СИЛУ своего Я, пытаются оценить себя сами. Будучи сами очень чуткими и ранимыми, юноши часто бывают, прямолинейны и бескомпромиссны до бестактности. Стесняются проявления нежности, чуткости, часто прячут их под маской равнодушия и грубости.

Стремление к максимализму («все или ничего») зачастую приводит к потере чувства реальности. Характерна повышенная критичность, часто в позиции «со стороны». Это лишь штрихи к портрету юношества, но пусть они помогут Вам в работе.

Объём и срок освоения программы

Программа реализуется 3 года и рассчитана на 144 часа (состоит из 2-х модулей: первый модуль - 1 сентября – 31 декабря (64 часа); 2 модуль - 1 января - 31 мая (80 часов) каждый год обучения. Освоение данной программы «Плавание» рассчитано на 3 года обучения.

Форма обучения

Очная, очно-заочная, заочная, дистанционная формы, на основании Закона № 273—ФЗ, гл. 2, ст. 17. п. 2, «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (Закон № 273-ФЗ. гл. 2. ст. 17. п.4), состав группы – постоянный.

В случае отмены очных занятий связанных: с введением карантинных мероприятий; с плохими погодными условиями и особыми распоряжениями (Министерства образования и науки Ульяновской области или Министерства Просвещения РФ, или Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ульяновской области), данная программа предусматривает электронное обучение с применением дистанционных технологий.

При **дистанционном** обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ZOOM, Viber, WhatsApp.

При **дистанционном обучении** по программе используются следующие формы дистанционных технологий: видео- и аудио-занятия, беседы, тесты, по изученным темам, дистанционные консультации.

Эффективность очной формы обучения состоит в том, что происходит укрепление физического развития и работоспособности детей, улучшению приспособляемости к физическим нагрузкам, ускорению процессов восстановления. Формами обучения плавания являются групповые занятия и индивидуальные, которые предусматривают повышенное требование взаимодействия детей.

Особенности организации образовательного процесса

В соответствии с учебными планами программы «Плавание» в занятия вовлекаются учащиеся разных возрастных категорий (от 7 до 16 лет). Таким образом, формируется группа в количестве 20 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Данная программа рассчитана на 3 года обучения по 144 часа в год. Ежегодный учебный процесс разделён на 2 модуля, состоящих из двух календарных циклов. Первый модуль: 1 сентября – 31 декабря (реализуется 64 часа), 2 модуль: 1 января- 31 мая (реализуется 80 часов). В неделю проводится два занятия по 2 часа:

вторник: 2 часа (два занятия по 45 минут, 10 минут перемена), четверг: 2 часа (два занятия по 45 минут, 10 минут перемена).

Уровень реализуемой программы - стартовый уровень освоения программы соответствует содержанию программы, заявленным уровням освоения. Программа реализуется в течение трёх учебных лет.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование всесторонне развитой личности, создание условий для самореализации, социальной адаптации и оздоровления детей и подростков через приобщение их к занятиям по плаванию.

Задачи программы:

Личностные:

- воспитание гармонично развитой личности;
- воспитание чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в необходимости ведения здорового образа жизни;
- формирование самостоятельности и волевых качеств;
- выработка организаторских способностей, умения вести себя в коллективе;
- воспитание чувства патриотизма и гордости за российских спортсменов.

Метапредметные:

- развитие мотивации к занятиям спортом;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в занятии спортом;
- социализация и адаптация к жизни в обществе;
- способность устанавливать приоритеты, справляться с серьёзными жизненными задачами, достигать поставленных целей;
- укреплять своё здоровье, вести здоровый образ жизни.

Образовательные:

- формирование у обучающихся теоретических знаний и практических умений по плаванию;
- знакомство с историей плавания как вида спорта;
- физическое развитие обучающихся;

- развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- развитие координации движений.

1.3. Учебный план 1 года обучения

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу	2	2		Собеседование
2	Общая физическая подготовка	16		16	Зачёт
3	Специальная физическая подготовка на суше и в воде	56		56	Зачёт
4	Технико-тактическая подготовка	68		68	Зачёт
5	Контрольное занятие	2		2	Соревнование
	Итого	144	2	142	

Содержание учебного плана первого года обучения

Введение в образовательную программу (2 часа)

Теория: ознакомление детей с основами теоретических знаний, о гигиенических требованиях, правилах поведения, мерах безопасности при занятиях плаванием, об оздоровительной и закалывающей направленности. Проверка плавательной подготовленности детей

Форма контроля: собеседование.

Общая физическая подготовка (16 часов)

Теория: Влияние физических упражнений на организм человека. Строение и функции организма человека

Практические занятия: различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседании).

Кроссовая подготовка. Общеразвивающие и акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Форма контроля: зачёт (Приложение 2).

Специальная физическая подготовка на суше и в воде (56 часов)

Теория: Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств. История развития плавания.

Практические занятия: подготовительные упражнения для освоения с водой, элементарные гребковые движения руками и ногами. Упражнения для освоения с плотностью и сопротивлением воды. Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывания и лежания на воде. Выдохи в воду. Скольжения. Игры на воде.

4. Техничко-тактическая подготовка (68 часов)

Теория: Российские спортсмены-чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь.

Практические занятия:

Упражнения для изучения кроля на груди:

- упражнения для изучения движений ногами и дыхания;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники кроля на спине:

- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для изучения движений руками;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

5. Контрольное занятие (2 часа).

Учебный план 2 года обучения

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в	2	2		Собеседование

	образовательную программу				
2	Общая физическая подготовка	16		16	Зачет
3	Специальная физическая подготовка на суше и в воде	36		36	Зачет
4	Технико-тактическая подготовка	88		88	Зачет
5	Контрольное занятие	2		2	Соревнование
	Итого	144	2	144	

Содержание учебного плана второго года обучения

Введение в образовательную программу (2 часа).

Теория: Ознакомление детей с основами теоретических знаний, о гигиенических требованиях, правилах поведения, мерах безопасности при занятиях плаванием, об оздоровительной и закаливающей направленности.

Проверка плавательной подготовленности детей

Форма контроля: собеседование.

2. Общая физическая подготовка (16 часов).

Теория: Влияние физических упражнений на организм человека. Строение и функции организма человека.

Практические занятия:

Различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседании). Кроссовая подготовка.

Общеразвивающие и акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

3. Специальная физическая подготовка на суше и в воде (36 часов).

Теория: Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств. История развития плавания.

Практические занятия:

Подготовительные упражнения для освоения с водой, элементарные гребковые движения руками и ногами. Упражнения для освоения с плотностью и сопротивлением воды. Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывания и лежания на воде. Выдохи в воду. Скольжения. Игры на воде.

4. Техничко-тактическая подготовка (88 часов).

Теория: Российские спортсмены-чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь.

Практические занятия:

Упражнения для изучения кроля на груди:

- упражнения для изучения движений ногами и дыхания;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники кроля на спине:

- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для изучения движений руками;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники брасса:

- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники дельфина:

- упражнения для изучения движений ногами и дыхания;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники стартов:

- стартовый прыжок с тумбочки;
- старт из воды.

Упражнения для изучения техники поворотов:

- упражнения для изучения поворота кролем на груди;

- упражнения для изучения поворота «маятником» в брасе и дельфине;
- упражнения для изучения поворота кролем на спине.

5. **Контрольное занятие** в форме зачёта (2 часа).

Учебный план 3 года обучения

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу	2	2		Собеседование
2	Общая физическая подготовка	16		16	Зачет
3	Специальная физическая подготовка на суше и в воде	36		36	Зачет
4	Технико-тактическая подготовка	88		88	Зачет
5	Контрольное занятие	2		2	Соревнование
	Итого	144	2	144	

Содержание учебного плана третьего года обучения

Введение в образовательную программу (2 часа).

Теория: Ознакомление детей с основами теоретических знаний, о гигиенических требованиях, правилах поведения, мерах безопасности при занятиях плаванием, об оздоровительной и закалывающей направленности.

Проверка плавательной подготовленности детей

Форма контроля: собеседование.

2. Общая физическая подготовка (16 часов).

Теория: Влияние физических упражнений на организм человека. Строение и функции организма человека.

Практические занятия: Различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседании). Кроссовая подготовка. Общеразвивающие и акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

3. Специальная физическая подготовка на суше и в воде (36 часов).

Теория: Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств. История развития плавания.

Практические занятия: Подготовительные упражнения для освоения с водой, элементарные гребковые движения руками и ногами. Упражнения для освоения с плотностью и сопротивлением воды. Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывания и лежания на воде. Выдохи в воду. Скольжения. Игры на воде.

4. Техничко-тактическая подготовка (88 часов).

Теория: Российские спортсмены-чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь.

Практические занятия:

Упражнения для изучения кроля на груди:

- упражнения для изучения движений ногами и дыхания;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники кроля на спине:

- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для изучения движений руками;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники брасса:

- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники дельфина:

- упражнения для изучения движений ногами и дыхания;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники стартов:

- стартовый прыжок с тумбочки;
- старт из воды.

Упражнения для изучения техники поворотов:

- упражнения для изучения поворота кролем на груди;
- упражнения для изучения поворота «маятником» в брасе и дельфине;
- упражнения для изучения поворота кролем на спине.

5. Контрольные занятия в форме зачёта (2 часа).

1.4. Планируемые результаты

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся в осенне-весенний период в бассейне.

2. Дети овладеют техникой плавания.

Обучающиеся должны знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения, истории плавания;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- об основах личной гигиены, причин травматизма при занятии плаванием и правил его предупреждения;
- должны уметь организовать самостоятельные занятия плавания, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по плаванию.

Планируемые результаты 1-ого года обучения

По результатам обучения по программе «Плавание» учащиеся будут знать:

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

Планируемые результаты 2-го, 3-го года обучения

К концу учебного года каждый учащийся будет уметь:

- плавать кролем на груди;
- плавать кролем на спине;
- плавать брассом;
- плавать баттерфляем;
- выполнять самостоятельно комплексы физических упражнений на суше и в воде;
- соблюдать правила гигиены.

Программа поможет учащимся развить следующие качества:

- самостоятельность,
- ответственность,
- трудолюбие,
- любознательность,
- умение добиваться своих целей.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график 1 года обучения

№	Дата и время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	форма контроля
1 модуль сентябрь-декабрь- 64 ч.						
1	сентябрь	Беседа	2	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях плаванием. О правилах поведения в бассейне. Провести проверку плавательной подготовленности.	Бассейн	Опрос
2	сентябрь	Учебное занятие	2	Освоение водной среды и специальных упражнений.	Бассейн	Наблюдение
3	сентябрь	Учебное	2	Освоение водной среды	Бассейн	Наблюдение

		занятие		и специальных упражнений.		
4	сентябрь	Учебное занятие	2	Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.	Бассейн	Наблюдение
5	сентябрь	Учебное занятие	2	Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.	Бассейн	Практическая работа
6	сентябрь	Учебное занятие	2	Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.	Бассейн	Наблюдение
7	сентябрь	Учебное занятие	2	Упражнения для изучения дыхания.	Бассейн	Практическая работа
8	сентябрь	Учебное занятие	2	Упражнения для изучения дыхания.	Бассейн	Наблюдение
9	октябрь	Учебное занятие	2	Упражнения на погружения и на открывание глаз в воде.	Бассейн	Практическая работа
10	октябрь	Учебное занятие	2	Упражнения на погружения и на открывание глаз в воде.	Бассейн	Практическая работа
11	октябрь	Учебное занятие	2	Упражнения для всплывания.	Бассейн	Практическая работа
12	октябрь	Учебное занятие	2	Упражнения для всплывания	Бассейн	Наблюдение
13	октябрь	Учебное занятие	2	Упражнения для лежания и всплывания.	Бассейн	Практическая работа
14	октябрь	Учебное занятие	2	Упражнения для лежания и всплывания.	Бассейн	Практическая работа
15	октябрь	Учебное занятие	2	Упражнения для лежания.	Бассейн	Практическая работа
16	октябрь	Учебное занятие	2	Упражнения для	Бассейн	Практическая

		занятие		лежания.		работа
17	ноябрь	Учебное занятие	2	Скольжение на груди. Выдохи в воду.	Бассейн	Практическая работа
18	ноябрь	Учебное занятие	2	Скольжение на груди. Выдохи в воду.	Бассейн	Наблюдение
19	ноябрь	Учебное занятие	2	Скольжение на груди с различным положением рук	Бассейн	Наблюдение
20	ноябрь	учебное занятие	2	Скольжение на груди с различным положением рук	Бассейн	Зачет
21	ноябрь	Учебное занятие	2	Скольжение на груди с плавательной доской в руках. Игра «Водолазы».	Бассейн	Практическая работа
22	ноябрь	Учебное занятие	2	Скольжение на груди с плавательной доской в руках. Игра «Водолазы».	Бассейн	Наблюдение
23	ноябрь	Учебное занятие	2	Скольжение на спине. Игра «Буря в море».	Бассейн	Практическая работа
24	ноябрь	Учебное занятие	2	Скольжение на спине. Игра «Буря в море».	Бассейн	Практическая работа
25	декабрь	Учебное занятие	2	Скольжение на спине с различным положением рук. Выдохи в воду.	Бассейн	Практическая работа
26	декабрь	Учебное занятие	2	Скольжение на спине с различным положением рук. Выдохи в воду.	Бассейн	Практическая работа
27	декабрь	Учебное занятие	2	Повторение подготовительных упражнений для освоения с водой. Выдохи в воду.	Бассейн	Наблюдение
28	декабрь	Учебное занятие	2	Повторение подготовительных упражнений для	Бассейн	Практическая работа

				освоения с водой. Выдохи в воду.		
29	декабрь	Учебное занятие	2	Скольжение на спине с плавательной доской в руках. Игра «Звездочка», «Поплавок».	Бассейн	Практическая работа
30	декабрь	Учебное занятие	2	Скольжение на спине с плавательной доской в руках. Игра «Звездочка», «Поплавок».	Бассейн	Практическая работа
31	декабрь	Зачетное занятие	2	Контрольное занятие: скольжение на груди. Скольжение на спине.	Бассейн	Зачет
32	декабрь	Учебное занятие	2	Упражнения для изучения движений ногами, как при плавании кролем на груди.	Бассейн	Наблюдение
2 модуль январь-май- 80 ч.						
33	январь	Учебное занятие	2	Упражнения для изучения движений ногами, как при плавании кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
34	январь	Учебное занятие	2	Упражнения для изучения движений ногами, как при плавании кролем на спине. Свободное плавание в плавательных кругах.	Бассейн	Практическая работа
35	январь	Учебное занятие	2	Упражнения для изучения движений ногами, как при плавании кролем на спине. Свободное	Бассейн	Практическая работа

				плавание в плавательных кругах.		
36	январь	Учебное занятие	2	Скольжение на груди с последующим движением ног кролем с различным положением рук. Свободное плавание с нарукавниками.	Бассейн	Практическая работа
37	январь	Учебное занятие	2	Скольжение на груди с последующим движением ног кролем с различным положением рук. Свободное плавание с нарукавниками.	Бассейн	Наблюдение
38	январь	Учебное занятие	2	Скольжение на спине с последующим движением ног на спине с различным положением рук. Свободное плавание с плавательным кругом	Бассейн	Практическая работа
39	январь	Учебное занятие	2	Скольжение на спине с последующим движением ног на спине с различным положением рук. Свободное плавание с плавательным кругом	Бассейн	Практическая работа
40	январь	Зачетное занятие	2	Контрольное занятие: скольжение на груди с последующим движением ног кролем. Скольжение на спине с последующим движением ног кролем.	Бассейн	Зачет
41	февраль	Занятие-игра	2	Упражнения для	Бассейн	Практическая

				изучения движений руками кролем на спине. Игра «Кто дальше проскользит?».		работа
42	февраль	Занятие-игра	2	Упражнения для изучения движений руками кролем на спине. Игра «Кто дальше проскользит?»	Бассейн	Практическая работа
43	февраль	Зачетное занятие	2	Упражнения для изучения согласований движений рук с дыханием кролем на спине. Свободное плавание в нарукавниках.	Бассейн	Зачет
44	февраль	Зачетное занятие	2	Упражнения для изучения согласований движений рук с дыханием кролем на спине. Свободное плавание в нарукавниках.	Бассейн	Зачет
45	февраль	Сообщение новых знаний	2	Упражнения для изучения согласований движений рук с дыханием кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
46	февраль	Отработка полученных знаний и умений	2	Упражнения для изучения согласований движений рук с дыханием кролем на спине.	Бассейн	Практическая работа
47	февраль	Учебное занятие	2	Упражнения для изучения согласований движений рук с	Бассейн	Наблюдение, практическая работа

				дыханием кролем на спине.		
48	февраль	Учебное занятие	2	Упражнения для изучения способа кроль на спине в полной координации. Плавание в ластах.	Бассейн	Практическая работа
49	март	Учебное занятие	2	Упражнения для изучения способа кроль на спине в полной координации. Плавание в ластах.	Бассейн	Практическая работа
50	март	Зачетное занятие	2	Контрольное занятие: Проплыть 25 м. кролем на спине в полной координации.	Бассейн	Зачет
51	март	Учебное занятие	2	Изучение движения рук и дыхания при плавании кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
52	март	Учебное занятие	2	Изучение движения рук и дыхания при плавании кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
53	март	Учебное занятие	2	Изучение движения рук и дыхания при плавании кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
54	март	Учебное занятие	2	Плавание на ногах кролем на груди с доской.	Бассейн	Зачет
55	март	Учебное занятие	2	Плавание на ногах кролем на груди с доской.	Бассейн	Зачет
56	март	Учебное занятие	2	Упражнения для изучения согласования движений рук, ног, дыхания кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа

57	апрель	Учебное занятие	2	Упражнения для изучения согласования движений рук, ног, дыхания кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
58	апрель	Учебное занятие	2	Изучения согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
59	апрель	Зачетное занятие	2	Изучения согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.	Бассейн	Зачет
60	апрель	Учебное занятие	2	Плавание в координации кролем на груди с отработкой дыхания.	Бассейн	Наблюдение
61	апрель	Учебное занятие	2	Плавание в координации кролем на груди с отработкой дыхания.	Бассейн	Практическая работа
62	апрель	Зачетное занятие	2	Контрольное занятие: Проплыть 25 м. кролем на груди в полной координации.	Бассейн	Зачет
63	апрель	Учебное занятие	2	Упражнения для изучения стартов. Свободное плавание.	Бассейн	Практическая работа
64	апрель	Учебное занятие	2	Упражнения для изучения стартов. Свободное плавание.	Бассейн	Наблюдение
65	май	Учебное занятие	2	Упражнения для изучения стартов. Свободное плавание.	Бассейн	Практическая работа
66	май	Зачетное занятие	2	Контрольное занятие: Старт из воды. Старт с тумбочки.	Бассейн	Зачет

67	май	Учебное занятие	2	Совершенствование плавания кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
68	май	Учебное занятие	2	Совершенствование плавания кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
69	май	Учебное занятие	2	Совершенствование плавания кролем на спине.	Бассейн	Практическая работа
70	май	зачетное занятие	2	Совершенствование плавания кролем на спине.	Бассейн	Практическая работа
71	май	Зачетное занятие	2	Плавание в координации кролем на груди, спине.	Бассейн	Практическая работа
72	май	Соревнование		Проведение соревнования по плаванию проплыть дистанцию 25м способом кроль на спине или кроль на груди (по выбору).	Бассейн	Зачет, соревнования

Календарный учебный график 2 года обучения

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	форма контроля
1 модуль сентябрь-декабрь- 64 ч.						
1	сентябрь	Беседа	2	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях плаванием. О правилах поведения в бассейне. Провести проверку плавательной подготовленности.	Бассейн	опрос
2	сентябрь	Учебное занятие	2	Освоение водной среды и специальных упражнений.	Бассейн	наблюдение
3	сентябрь	Учебное занятие	2	Освоение водной среды и специальных упражнений.	Бассейн	наблюдение
4	сентябрь	Учебное занятие	2	Изучение движений ног кролем на спине.	Бассейн	наблюдение
5	сентябрь	Учебное занятие	2	Скольжение на спине, руки впереди с работой ног кролем	Бассейн	практическая работа
6	сентябрь	Учебное занятие	2	Скольжение н/с, с работой ног кролем, одна рука вдоль туловища.	Бассейн	наблюдение
7	сентябрь	Учебное занятие	2	Плавание на ногах кролем н/с, выполняя попеременные движения ногами с доской в руках.	Бассейн	практическая работа
8	сентябрь	Учебное занятие	2	Изучение движений рук в плавании кролем на спине.	Бассейн	наблюдение
9	октябрь	Учебное	2	Плавание на ногах	Бассейн	практическая

		занятие		кролем н/с совершая гребок двумя руками одновременно.		работа
10	октябрь	Учебное занятие	2	Плавание на ногах кролем н/с одна рука впереди, другая вдоль туловища.	Бассейн	практическая работа
11	октябрь	Учебное занятие	2	Плавание на ногах кролем н/с, выполняя руками попеременные гребки руками типа «мельница», без паузы.	Бассейн	практическая работа
12	октябрь	Учебное занятие	2	Изучение движения рук, и ног, и дыхания в плавании кролем на спине.	Бассейн	наблюдение
13	октябрь	Учебное занятие	2	Плавание на ногах кролем н/с, плавание на руках кролем н/с.	Бассейн	практическая работа
14	октябрь	Учебное занятие	2	Плавание кролем на спине с акцентом на вдох.	Бассейн	практическая работа
15	октябрь	Учебное занятие	2	Плавание кролем н/с в координации.	Бассейн	практическая работа
16	октябрь	Учебное занятие	2	Плавание на руках кролем н/с.	Бассейн	практическая работа
17	ноябрь	Учебное занятие	2	Плавание н/с в координации.	Бассейн	практическая работа
18	ноябрь	Учебное занятие	2	Изучение поворота при плавании кролем на спине.	Бассейн	наблюдение
19	ноябрь	Учебное занятие	2	Повторение поворота кроль на груди. Выполнение поворота.	Бассейн	наблюдение
20	ноябрь	Зачетное	2	Проплыть кролем н/с на	Бассейн	зачет

		занятие		руках, на ногах, в координации.		
21	ноябрь	Зачетное занятие	2	Контрольное упражнение: Проплыть 25м кролем н/с, выполняя старт и поворот.	Бассейн	зачет
22	ноябрь	Учебное занятие	2	Изучение движения ног при плавании кролем на груди.	Бассейн	наблюдение
23	ноябрь	Учебное занятие	2	Скольжение на груди с работой ног кролем с различным положением рук. Скольжение с работой ног кролем.	Бассейн	практическая работа
24	ноябрь	Учебное занятие	2	Скольжение с работой ног кролем, чередуя вдох и выдох в воду.	Бассейн	практическая работа
25	декабрь	Учебное занятие	2	Плавание на ногах с доской в руках	Бассейн	практическая работа
26	декабрь	Учебное занятие	2	Плавание на ногах кролем на груди, руки впереди.	Бассейн	практическая работа
27	декабрь	Учебное занятие	2	Изучение движений рук при плавании кролем на груди		наблюдение
28	декабрь	Учебное занятие	2	Плавание на ногах кролем, совершая поочередно гребки руками с паузами и без пауз, согласуя их с дыханием.	Бассейн	практическая работа
29	декабрь	Учебное занятие	2	Плавание кролем на груди, на руках с задержкой дыхания.	Бассейн	практическая работа

30	декабрь	Учебное занятие	2	Плавание кролем на ногах с гребками рук и дыханием.	Бассейн	практическая работа
31	декабрь	Учебное занятие	2	Плавание кролем на руках с отработкой техники дыхания.	Бассейн	практическая работа
2 модуль январь- май- 80 ч.						
32	декабрь	Учебное занятие	2	Изучение согласования движений рук, и ног, и дыхания при плавании кролем на груди.	Бассейн	наблюдение
33	январь	Учебное занятие	2	Плавание в координации кролем на груди с отработкой дыхания.	Бассейн	практическая работа
34	январь	Учебное занятие	2	Плавание в координации кролем на груди в ластах с отработкой дыхания.	Бассейн	практическая работа
35	январь	Учебное занятие	2	Плавание на ногах кролем на груди с доской в руках.	Бассейн	практическая работа
36	январь	Учебное занятие	2	Плавание на руках с доской в ногах кролем на груди.	Бассейн	практическая работа
37	январь	Учебное занятие	2	Изучение поворота при плавании кролем на груди.	Бассейн	наблюдение
38	январь	Учебное занятие	2	Повторение поворота кроль на груди.	Бассейн	практическая работа
39	январь	Учебное занятие	2	Плавание кролем на груди с выполнением поворота.	Бассейн	практическая работа
40	январь	Учебное занятие	2	Изучение старта в плавание кролем на груди.	Бассейн	наблюдение
41	февраль	Учебное занятие	2	Плавание кролем на	Бассейн	практическая

		занятие		груди в координации.		работа
42	февраль	Учебное занятие	2	Плавание кролем на груди в координации.	Бассейн	практическая работа
43	февраль	Зачетное занятие	2	Выполнение старта кролем на груди.	Бассейн	зачет
44	февраль	Зачетное занятие	2	Контрольное занятие: плавание кролем на груди в координации 25м.	Бассейн	зачет
45	февраль	Учебное занятие	2	Изучение движений ног при плавании способом брасс.	Бассейн	наблюдение
46	февраль	Учебное занятие	2	Плавание брассом на ногах.	Бассейн	практическая работа
47	февраль	Учебное занятие	2	Изучение движений рук при плавании способом брасс.	Бассейн	наблюдение, практическая работа
48	февраль	Учебное занятие	2	Плавание способом брасс на руках.	Бассейн	практическая работа
49	март	Учебное занятие	2	Плавание способом брасс на ногах	Бассейн	практическая работа
50	март	Учебное занятие	2	Изучение согласования движений рук, и ног, и дыхания при плавании способом брасс.	Бассейн	наблюдение
51	март	Учебное занятие	2	Плавание брассом отдельно, выполняя на один гребок руками, два толчка ногами.	Бассейн	практическая работа
52	март	Учебное занятие	2	Плавание брассом в координации. Изучение поворотов в брассе.	Бассейн	практическая работа
53	март	Учебное занятие	2	Повторение поворотов в брассе.	Бассейн	практическая работа

54	март	Учебное занятие	2	Старт в плавании брасс.	Бассейн	зачет
55	март	Учебное занятие	2	Выполнением стартов и поворотов в брассе.	Бассейн	зачет
56	март	Учебное занятие	2	Плавание брассом отдельно.	Бассейн	практическая работа
57	апрель	Учебное занятие	2	Плавание кролем на груди в координации.	Бассейн	практическая работа
58	апрель	Учебное занятие	2	Плавание брассом в координации.	Бассейн	практическая работа
59	апрель	Зачетное занятие	2	Контрольное занятие: плавание брассом по элементам и в координации.	Бассейн	зачет
60	апрель	Учебное занятие	2	Изучение движений ног при плавании способом дельфин	Бассейн	наблюдение
61	апрель	Учебное занятие	2	Плавание на ногах дельфином с доской в руках.	Бассейн	практическая работа
62	апрель	Учебное занятие	2	Плавание на ногах дельфином в ластах.	Бассейн	практическая работа
63	апрель	Учебное занятие	2	Плавание на ногах дельфином с доской в руках и дыханием.	Бассейн	практическая работа
64	апрель	Учебное занятие	2	Изучение движений рук при плавании дельфином.	Бассейн	наблюдение
65	май	Учебное занятие	2	Плавание дельфином на руках с доской в ногах.	Бассейн	практическая работа
66	май	Учебное занятие	2	Изучение согласования движений рук, ног и дыхания при плавании дельфином.	Бассейн	наблюдение, практическая работа
67	май	Учебное занятие	2	Плавание: руки –	Бассейн	практическая работа

		занятие		дельфином, ноги – кролем с дыханием.		работа
68	май	Учебное занятие	2	Плавание кролем на груди в координации.	Бассейн	практическая работа
69	май	Учебное занятие	2	Контрольное упражнение: Проплыть дельфином 25м.	Бассейн	зачет
70	май	Зачетное занятие	2	Плавание в координации кролем на спине, брассом.	Бассейн	практическая работа
71	май	Зачетное занятие	2	Плавание в координации кролем на груди, дельфином.	Бассейн	практическая работа
72	май	Соревнование	2	Контрольное занятие: Проплыть 50м двумя способами по выбору. Игры, эстафеты, свободное плавание.	Бассейн	зачет, соревнования

Календарный учебный график 3 года обучения

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	форма контроля
1 модуль сентябрь-декабрь- 64 ч.						
1	сентябрь	Беседа	2	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях плаванием. О правилах поведения в бассейне. Провести проверку плавательной подготовленности.	Бассейн	опрос
2	сентябрь	Учебное занятие	2	Освоение водной среды и специальных упражнений.	Бассейн	наблюдение
3	сентябрь	Учебное занятие	2	Освоение водной среды и специальных упражнений.	Бассейн	наблюдение
4	сентябрь	Учебное занятие	2	Изучение движений ног кролем на спине.	Бассейн	наблюдение
5	сентябрь	Учебное занятие	2	Скольжение на спине, руки впереди с работой ног кролем	Бассейн	практическая работа
6	сентябрь	Учебное занятие	2	Скольжение н/с, с работой ног кролем, одна рука вдоль туловища.	Бассейн	наблюдение
7	сентябрь	Учебное занятие	2	Плавание на ногах кролем н/с, выполняя попеременные движения ногами с доской в руках.	Бассейн	практическая работа
8	сентябрь	Учебное занятие	2	Изучение движений рук в плавании кролем на спине.	Бассейн	наблюдение
9	октябрь	Учебное занятие	2	Плавание на ногах кролем н/с совершая гребок двумя руками одновременно.	Бассейн	практическая работа
10	октябрь	Учебное	2	Плавание на ногах кролем	Бассейн	практическая

		занятие		н/с одна рука впереди, другая вдоль туловища.		работа
11	октябрь	Учебное занятие	2	Плавание на ногах кролем н/с, выполняя руками попеременные гребки руками типа «мельница», без паузы.	Бассейн	практическая работа
12	октябрь	Учебное занятие	2	Изучение движения рук, и ног, и дыхания в плавании кролем на спине.	Бассейн	наблюдение
13	октябрь	Учебное занятие	2	Плавание на ногах кролем н/с, плавание на руках кролем н/с.	Бассейн	практическая работа
14	октябрь	Учебное занятие	2	Плавание кролем на спине с акцентом на вдох.	Бассейн	практическая работа
15	октябрь	Учебное занятие	2	Плавание кролем н/с в координации.	Бассейн	практическая работа
16	октябрь	Учебное занятие	2	Плавание на руках кролем н/с.	Бассейн	практическая работа
17	ноябрь	Учебное занятие	2	Плавание н/с в координации.	Бассейн	практическая работа
18	ноябрь	Учебное занятие	2	Изучение поворота при плавании кролем на спине.	Бассейн	наблюдение
19	ноябрь	Учебное занятие	2	Повторение поворота кроль на груди. Выполнение поворота.	Бассейн	наблюдение
20	ноябрь	Зачетное занятие	2	Проплыть кролем н/с на руках, на ногах, в координации.	Бассейн	зачет
21	ноябрь	Зачетное занятие	2	Контрольное упражнение: Проплыть 25м кролем н/с, выполняя старт и поворот.	Бассейн	зачет
22	ноябрь	Учебное занятие	2	Изучение движения ног при плавании кролем на	Бассейн	наблюдение

				груди.		
23	ноябрь	Учебное занятие	2	Скольжение на груди с работой ног кролем с различным положением рук. Скольжение с работой ног кролем.	Бассейн	практическая работа
24	ноябрь	Учебное занятие	2	Скольжение с работой ног кролем, чередуя вдох и выдох в воду.	Бассейн	практическая работа
25	декабрь	Учебное занятие	2	Плавание на ногах с доской в руках	Бассейн	практическая работа
26	декабрь	Учебное занятие	2	Плавание на ногах кролем на груди, руки впереди.	Бассейн	практическая работа
27	декабрь	Учебное занятие	2	Изучение движений рук при плавании кролем на груди		наблюдение
28	декабрь	Учебное занятие	2	Плавание на ногах кролем, совершая поочередно гребки руками с паузами и без пауз, согласуя их с дыханием.	Бассейн	практическая работа
29	декабрь	Учебное занятие	2	Плавание кролем на груди, на руках с задержкой дыхания.	Бассейн	практическая работа
30	декабрь	Учебное занятие	2	Плавание кролем на ногах с гребками рук и дыханием.	Бассейн	практическая работа
31	декабрь	Учебное занятие	2	Плавание кролем на руках с отработкой техники дыхания.	Бассейн	практическая работа
32	декабрь	Учебное занятие	2	Изучение согласования движений рук, и ног, и дыхания при плавании кролем на груди.	Бассейн	наблюдение

2 модуль январь-май - 80 ч.						
33	январь	Учебное занятие	2	Плавание в координации кролем на груди с отработкой дыхания.	Бассейн	практическая работа
34	январь	Учебное занятие	2	Плавание в координации кролем на груди в ластах с отработкой дыхания.	Бассейн	практическая работа
35	январь	Учебное занятие	2	Плавание на ногах кролем на груди с доской в руках.	Бассейн	практическая работа
36	январь	Учебное занятие	2	Плавание на руках с доской в ногах кролем на груди.	Бассейн	практическая работа
37	январь	Учебное занятие	2	Изучение поворота при плавании кролем на груди.	Бассейн	наблюдение
38	январь	Учебное занятие	2	Повторение поворота кроль на груди.	Бассейн	практическая работа
39	январь	Учебное занятие	2	Плавание кролем на груди с выполнением поворота.	Бассейн	практическая работа
40	январь	Учебное занятие	2	Изучение старта в плавание кролем на груди.	Бассейн	наблюдение
41	февраль	Учебное занятие	2	Плавание кролем на груди в координации.	Бассейн	практическая работа
42	февраль	Учебное занятие	2	Плавание кролем на груди в координации.	Бассейн	практическая работа
43	февраль	Зачетное занятие	2	Выполнение старта кролем на груди.	Бассейн	зачет
44	февраль	Зачетное занятие	2	Контрольное занятие: плавание кролем на груди в координации 25м.	Бассейн	зачет
45	февраль	Учебное занятие	2	Изучение движений ног при плавании способом брасс.	Бассейн	наблюдение
46	февраль	Учебное занятие	2	Плавание брассом на ногах.	Бассейн	практическая работа
47	февраль	Учебное занятие	2	Изучение движений рук	Бассейн	наблюдение,

		занятие		при плавании способом брасс.		практическая работа
48	февраль	Учебное занятие	2	Плавание способом брасс на руках.	Бассейн	практическая работа
49	март	Учебное занятие	2	Плавание способом брасс на ногах	Бассейн	практическая работа
50	март	Учебное занятие	2	Изучение согласования движений рук, и ног, и дыхания при плавании способом брасс.	Бассейн	наблюдение
51	март	Учебное занятие	2	Плавание брассом отдельно, выполняя на один гребок руками, два толчка ногами.	Бассейн	практическая работа
52	март	Учебное занятие	2	Плавание брассом в координации. Изучение поворотов в брассе.	Бассейн	практическая работа
53	март	Учебное занятие	2	Повторение поворотов в брассе.	Бассейн	практическая работа
54	март	Учебное занятие	2	Старт в плавании брасс.	Бассейн	зачет
55	март	Учебное занятие	2	Выполнением стартов и поворотов в брассе.	Бассейн	зачет
56	март	Учебное занятие	2	Плавание брассом отдельно.	Бассейн	практическая работа
57	апрель	Учебное занятие	2	Плавание кролем на груди в координации.	Бассейн	практическая работа
58	апрель	Учебное занятие	2	Плавание брассом в координации.	Бассейн	практическая работа
59	апрель	Зачетное занятие	2	Контрольное занятие: плавание брассом по элементам и в координации.	Бассейн	зачет
60	апрель	Учебное занятие	2	Изучение движений ног	Бассейн	наблюдение

		занятие		при плавании способом дельфин		
61	апрель	Учебное занятие	2	Плавание на ногах дельфином с доской в руках.	Бассейн	практическая работа
62	апрель	Учебное занятие	2	Плавание на ногах дельфином в ластах.	Бассейн	практическая работа
63	апрель	Учебное занятие	2	Плавание на ногах дельфином с доской в руках и дыханием.	Бассейн	практическая работа
64	апрель	Учебное занятие	2	Изучение движений рук при плавании дельфином.	Бассейн	наблюдение
65	май	Учебное занятие	2	Плавание дельфином на руках с доской в ногах.	Бассейн	практическая работа
66	май	Учебное занятие	2	Изучение согласования движений рук, ног и дыхания при плавании дельфином.	Бассейн	наблюдение, практическая работа
67	май	Учебное занятие	2	Плавание: руки – дельфином, ноги – кролем с дыханием.	Бассейн	практическая работа
68	май	Учебное занятие	2	Плавание кролем на груди в координации.	Бассейн	практическая работа
69	май	Учебное занятие	2	Контрольное упражнение: Проплыть дельфином 25м.	Бассейн	зачет
70	май	Зачетное занятие	2	Плавание в координации кролем на спине, брассом.	Бассейн	практическая работа
71	май	Зачетное занятие	2	Плавание в координации кролем на груди, дельфином.	Бассейн	практическая работа
72	май	Соревнование	2	Контрольное занятие: Проплыть 50м двумя способами по выбору. Игры, эстафеты, свободное плавание.	Бассейн	зачет, соревнования

2.2. Условия реализации программы

При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности на воде.

1. К занятиям обучающихся следует допускать только с медицинской справкой, о разрешении заниматься плаванием.

2. Перед началом и после занятий необходимо проводить расчет занимающихся, проверять место занятий, оборудование и инвентарь.

3. Во время занятий обучающиеся должны соблюдать строгую дисциплину, входить и выходить из воды только по команде тренера-преподавателя.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для успешной реализации программы необходимо:

- плавательный бассейн;
- плавательные шесты – 6 штук;
- ласты - 20 пар;
- лопатки - 20 пар;
- доски для плавания - 20 штук;
- колобашки- 20 штук;
- мячи разных размеров- 20 штук;
- игрушки для ныряния -40 штук;

Оборудование для проведения соревнований по плаванию и веселых эстафет на воде:

- флажки (используются для предупреждения поворотов при плавании способом кроль на спине);
- секундомер - 3 штуки;
- Государственный флаг российской Федерации- 1 штука;
- пьедестал для наград- 1 штука.

Информационное обеспечение:

- видеозаписи, проведенных открытых и текущих занятий;
- видео демонстрация упражнений по темам;
- схема техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин;

- схема техники поворотов;
- схема движения рук на груди.

Кадровое обеспечение:

Программу «Плавание» может реализовываться тренером-преподавателем физкультурно-спортивной направленности со специальными знаниями в области преподавания плавания.

2.3. Формы аттестации

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

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- портфолио достижений учащегося по плаванию;
- регулярность посещения занятий;
- материал анкетирования и тестирования;
- протокол соревнований;
- отзывы родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытое занятие;
- диагностические карты по каждой теме;
- соревнования разных уровней.

2.4. Оценочные материалы

- Анкеты для детей;
- Тестирование на усвоение теоретических знаний;
- Зачёты на определение уровня усвоения практических заданий;
- Таблицы показателей контрольных заданий на усвоение техники плавания.

Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по плаванию. Промежуточная аттестация проводится в декабре и в апреле месяцах, итоговая аттестация проводится в завершающем году обучения в апреле.

Формы аттестации:

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса;

- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая и плавательная подготовка – сдача контрольных нормативов.

По результатам сдачи контрольных нормативов, за каждое контрольное упражнение учащимся присуждаются баллы:

Высокий - 3 балла;

Средний - 2 балла;

Низкий - 1 балл.

Сумма баллов соответствует уровню освоения программы:

1. высокий уровень -18-24 балла;
2. средний уровень -13-17 балла;
3. низкий уровень – 8-12 балла.

Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования для промежуточной аттестации за 1 полугодие 1 года обучения

Контрольные упражнения	Норматив по уровням подготовки	
	Мальчики	Девочки
1. Челночный бег 3*10м; с	10.0- 11,0 высокий 11,1-11,5 средний Больше 11,6 низкий	10.5- 11,5 высокий 11,6-12,0 средний Больше12,1 низкий
2. Бросок набивного мяча 1кг; м	3.0 – 4,0 высокий 2.0-2.9 средний Меньше 2 низкий	2,5- 3,5 высокий 1.5-2.4 средний Меньше 1.5 низкий
3.Подтягивание (мальчики), отжимание (девочки) (кол-во)	6-9 высокий 2-5 средний Меньше 2 низкий	9-15высокий 4-8 средний Меньше 4 низкий
4. Наклон вперед стоя на	Меньше 5 низкий	Меньше 10 низкий

возвышении (см)	+5-10 средний Больше +10 высокий	+10-15 средний Больше 15 высокий
5. Выкрут прямых рук вперёд-назад	Выполняется правильно по технике – высокий Выполняется с незначительными ошибками - средний Выполняется с ошибками (сильно согнуты руки, руки выкручиваются не одновременно) -низкий	Выполняется правильно по технике – высокий Выполняется с незначительными ошибками - средний Выполняется с ошибками (сильно согнуты руки, руки выкручиваются не одновременно) -низкий
6. Длина скольжения в воде (на груди); м	2-низкий 3-средний 4-высокий	2-низкий 3-средний 4-высокий
7. Плавание кроль на груди с доской в руках (без у/вр): 25 м	Выполняется правильно по технике – высокий Выполняется с незначительными ошибками - средний Выполняется с ошибками - низкий	Выполняется правильно по технике – высокий Выполняется с незначительными ошибками - средний Выполняется с ошибками - низкий
8. Плавание кроль на спине	Выполняется	Выполняется

с доской в руках (без у/вр): 25 м	правильно по технике – высокий Выполняется с незначительными ошибками - средний Выполняется с ошибками - низкий	правильно по технике – высокий Выполняется с незначительными ошибками - средний Выполняется с ошибками - низкий
-----------------------------------	---	--

Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования для промежуточной аттестации за 2 полугодие 1 года обучения

Контрольные упражнения	Норматив	
	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
1. Челночный бег 3*10м; с	9.8- 10,8 высокий 10,9-11,5 средний Больше 11,6 низкий	10.3- 11,3 высокий 11,4-12,0 средний Больше12,1 низкий
2. Бросок набивного мяча 1кг; м	3.5 – 4,5 высокий 2.5-3.4 средний Меньше 2,5 низкий	3.0 – 4,0 высокий 2.0-2.9 средний Меньше 2 низкий
3. Специальная физическая подготовка (подтягивания/отжимания)	7-10 высокий 3-6 средний Меньше 3 низкий	10-15 высокий 5-9 средний Меньше 5 низкий
4. Наклон вперед стоя на возвышении	Меньше 8 низкий +8-13 средний Больше +13	Меньше 10 низкий +10-15 средний

	высокий	Больше 15 высокий
5. Выкрут прямых рук вперед-назад	По технике выполняется - высокий С незначительными ошибками -средний Без выполнения -низкий	По технике выполняется - высокий С незначительными ошибками -средний Без выполнения -низкий
Техническая и плавательная подготовка		
6. Длина скольжения; м	2-низкий 4-средний 5-7-высокий	2-низкий 3-средний 4-6 высокий
7. Плавание всеми способами: а) 25 м кролем на груди б) 25 м кролем на спине в) 25 м брасс г) 25 м баттерфляй	По технике выполняется - высокий С незначительными ошибками -средний Без выполнения -низкий	По технике выполняется - высокий С незначительными ошибками -средний Без выполнения -низкий
8. Проплыть дистанцию 200м	Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени. - высокий С незначительными ошибками - средний Не справиться с дистанцией – низкий .	

**Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования
для промежуточной аттестации 2 и 3 года обучения**

Контрольные упражнения	Норматив	
Общая физическая подготовка	Мальчики	Девочки
1.Челночный бег 3*10м; с	9.8- 10,8 высокий 10,9-11,5 средний Больше 11,6 низкий	10.3- 11,3 высокий 11,4-12,0 средний Больше 12,1 низкий
2.Бросок набивного мяча 1кг; м	3.5 – 4,5 высокий 2.5-3.4 средний Меньше 2,5 низкий	3.0 – 4,0 высокий 2.0-2.9 средний Меньше 2 низкий
3.Специальная физическая подготовка (подтягивания/отжимания)	7-10 высокий 3-6 средний Меньше 3 низкий	10-15 высокий 5-9 средний Меньше 5 низкий
4. Наклон, вперед стоя на возвышении	Меньше 8 низкий +8-13 средний Больше +13 высокий	Меньше 10 низкий +10-15 средний Больше 15 высокий
5.Выкрут прямых рук вперед-назад	По технике выполняется – высокий С незначительными ошибками - средний Без выполнения	По технике выполняется – высокий С незначительными ошибками - средний Без выполнения

	-низкий	-низкий
Техническая и плавательная подготовка		
6.Длина скольжения; м	2-низкий 4-средний 5-7-высокий	2-низкий 3-средний 4-6 высокий
7.Плавание всеми способами: а) 25 м кролем на груди б) 25 м кролем на спине в)25 м брасс г) 25 м баттерфляй	По технике выполняется – высокий С незначительными ошибками - средний Без выполнения -низкий	По технике выполняется – высокий С незначительными ошибками - средний Без выполнения -низкий
8.Проплыть дистанцию 200м.	Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени - высокий С незначительными ошибками -средний Не справиться с дистанцией - низкий	

**Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования
для итоговой аттестации 2 и 3 года обучения**

Контрольные упражнения	Норматив	
	юноши	девушки
Общая физическая подготовка		
1.Челночный бег 3*10м; с	9,0 - 10,0 высокий 10.1-11.1средний больше11.2низки	10.0 - 11,0 высокий 11.2-12.1 средний больше12.2

	й	низкий
2.Бросок набивного мяча 1кг; м	4 – 5 высокий 3-3.9 средний Меньше 2.9низкий	3,5 –4,5высокий 2.5-3.4средний Меньше 2.4низкий
3.Специальная физическая подготовка (подтягивания/ отжимания)	10-15 высокий 5-9 средний Меньше 4 низкий	12-18 высокий 7-11средний Меньше 6 низкий
4. Наклон вперед стоя на возвышении	Меньше 10 низкий +11-14 средний Больше +15высокий	Меньше 12низкий +13-16 средний Больше 17 высокий
5.Выкрут прямых рук вперед- назад	По технике выполняется – высокий С незначительными ошибками -средний Без выполнения -низкий	По технике выполняется – высокий С незначительными ошибками -средний Без выполнения -низкий
Техническая и плавательная подготовка		
6.Длина скольжения; м	4-низкий 5-средний 6-7-высокий	3-низкий 4-средний 5-6 высокий
7.Плавание всеми способами: а) 50 м с помощью одних ног б) 50 м в полной координации	По технике выполняется – высокий	По технике выполняется – высокий

	С незначительными ошибками - средний Без выполнения -низкий	С незначительными ошибками - средний Без выполнения -низкий
8.Проплыть дистанцию 200м комплексное плавание	Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени - высокий С незначительными ошибками - средний Не справиться с дистанцией - низкий	

2.5. Методические материалы

Обучение по программе проходит в очной форме. Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально; развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебного процесса.

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный практический;
- объяснительно иллюстрационный;
- проблемный;
- игровой.

Форма организации образовательного процесса:

Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей на основе дифференцированного и индивидуального подходов:

- групповая;

-индивидуально-групповая;

-индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

Программа предусматривает проведение традиционных занятий, занятий-зачётов, соревнований и праздников. Учебное занятие может проводиться в следующей форме: беседа, тренировочное занятие, практическое занятие (отработка полученных знаний и умений), игровая форма, соревнование, эстафета, зачет.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающая технология;

- групповое обучение;

- индивидуализация обучения;

- развивающее обучение;

- игровая технология;

- информационно-коммуникационная технология.

Алгоритм учебного занятия:

-Организационный момент (повтор правил поведения в бассейне);

-Разминка на суше;

-Объяснение задания;

-Практическая часть занятия;

-Игровой момент;

-Подведение итогов;

Дидактические материалы:

Наглядные материалы:

-Правила поведения в бассейне;

Изображение техник плавания:

-кроль на груд;

- кроль на спине;

- брасс;

-дельфин.

-Изображение стартов всеми способами;

-Изображение выполнения поворотов;

-Изображение транспортировки пострадавшего.

3. Список литературы

Список литературы для учащихся и родителей

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. [Текст] / Н.Ж. Булгакова – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 228 с.
2. Викулов А.Д. Плавание. [Текст] / А.Д. Викулов. - М.: Владос-пресс,2003. – 228 с.
3. Макаренко Л.П. Юный пловец. [Текст]/Л.П. Макаренко – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 422 с.
4. Плавание: Учебник для вузов [Текст] / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 265 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. [Текст] / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – 196 с.
6. Е. Талаче Энциклопедия физических упражнений. [Текст] / Е. Талаче. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 422 с.

Список литературы для педагога

1. Булгакова, Н. Ж. Обучение плаванию в школе. [Текст] / Н.Ж. Булгакова – М.: Просвещение, 2004. – 192 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание. [Текст] / Н.Ж. Булгакова – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 212 с.
3. Горбунов Г. Д. Психопедагогика. [Текст] / Г.Д. Горбунов – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 322 с.
4. Зенов, Б. Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. [Текст] / Б.Д. Зенов – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 220 с.
5. Левин, Г. Плавание для малышей. [Текст] / Г. Левин – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 96 с.
6. Плавание: Учебник [Текст] / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2017. - 228 с.
7. Озолин, Н. Г. Молодому коллеге. [Текст] / Н.Г. Озолин – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 226 с.

8. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. [Текст] / Н.Г. Озолин – М.: Астрель, 2006. – 186 с.
9. Плавание. Программа для спортивных школ. [Текст] / – М.: Просвещение, 2014. – 226 с.
10. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ [Текст] / Под общ. Ред. Л.П. Макаренко. – М., 2015. – 183 с.
11. Плавание. Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. [Текст] / Под ред. А.В. Козлова. – М., 2013.- 93 с.

Комплекс упражнений на расслабление

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание обучающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратит особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.

Ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Обратит особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабились.

Прыжки со скакалкой. Обратит внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.

Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4–6-секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.

Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6–8 с. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.

Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.

Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6–8 с, затем расслабить и «уронить».

Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6–8 с, затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.

Напрячь мышцы шеи на 4–6 с, затем расслабить их, «уронить» голову.

И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки; 2) уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса; 3) расслабить их (руки «падают»); 4) принять исходное положение.

И.п. - сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем: 1) прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела; 2) постепенно расслабить мышцы; 3) вернуться в исходное положение.

И.п. - о.с.: 1) сделать выпад правой (левой) ногой вперед, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжаты в кулаки; 2) расслабить мышцы рук и плечевого пояса (руки «падают»); 3) прочувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.

И.п. - о.с.: 1) сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам; 2) поднять руки вверх (их мышцы напряжены); 3) расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти; 4) расслабляя мышцы

плечевого пояса, «уронить» руки.

И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, правую руку с усиленным напряжением мышц вытянуть в сторону и одновременно расслабить мышцы левой руки; 2) сильно напрягая мышцы, вытянуть левую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы правой руки и опустить ее вниз; 3) сильно напрягая мышцы, вытянуть правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы левой руки и опустить ее вниз; 4) вернуться в исходное положение.

Комплекс упражнений на расслабление, разработанный И.Ловицкой, включает следующие приемы: вначале используются упражнения, при выполнении которых мышцы усиленно напрягаются (№ 10), затем степень напряжения уменьшается до ясного ощущения тяжести удерживаемой части тела, после чего осуществляется полное расслабление мышц, сочетающееся с «падением» этой части тела под воздействием ее тяжести.

На следующей ступени обучения расслаблению мышц используют упражнения, в которых переход от усиленно напряженных мышц к их расслаблению осуществляется постепенно (№ 11-13). На завершающей ступени переходят к более сложным упражнениям на расслабление мышц, в которых произвольное расслабление одних мышц сочетается с одновременным произвольным напряжением других мышц (№ 14).

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полу-шпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад, прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подготовительные упражнения для обучения технике кроль на груди

Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

То же, с акцентированным ускоренным проносом руки.

Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнутом высоком положении.

То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.

То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.

Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание -коснуться пальцами поплавка или ягодич). Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется три гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.

Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

То же, но с движениями ног дельфином.

Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.

Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Подготовительные упражнения для обучения технике кроль на спине

Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

То же с лопаточками.

Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнута длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).

Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).

Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.

Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.

Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Подготовительные упражнения для обучения технике брасс

Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами. Предыдущее упражнение, но без поплавок, ноги у поверхности воды и расслаблены.

Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

Плавание брассом, согласуй два гребка руками с одним гребком ногами.

Плавание брассом, согласуй два гребка ногами с одним гребком руками.

Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.

Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

Подготовительные упражнения для обучения технике дельфин

Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).

Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.

Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.

Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.

То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.

Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.

Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.

Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

То же, но с касанием кистями бедер.

Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Учебные прыжки в воду. Упражнения

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

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

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

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

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

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

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

Примеры типовых занятий

Занятие №1

Задачи:

организация обучающихся;

ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;

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 занятиях).

Общая физическая подготовка:

передвижение шагом и бегом;

ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук;

общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих занятиях).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой: 1) упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»; 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: Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).

Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).

Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.

Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.

Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.

Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.

Нырание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

Передвижение в колонне по одному с нырянием в обруч, полностью погруженный в воду.

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

Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.

То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.

«Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

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 занятия и задание на дом (проводится и на всех последующих занятиях).

Занятие №2

Задачи:

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

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 сек. (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:

Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 занятие № 1.

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

Упражнение «звездочка» на груди.

То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.

Упражнение «звездочка» на спине.

То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.

«Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).

Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.

Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

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.).

Занятие №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:

Упражнение 9 занятия № 2.

Скольжение на груди, обе руки у бедер.

Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).

Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, скользить 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, скользить дальше.

Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).

Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше скользит?»),

«Стрела», «Ромашка» и др.).

Занятие №4

Задачи:

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

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

Упражнения для освоения с водой:

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

Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.

То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.

Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.

Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.

Упражнения 9 занятия № 2 и упражнения 2-4 занятия № 3.

Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, скользить дальше; 2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, скользить; 3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, скользить.

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; скользить 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»).

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

«Кто выше?»

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

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

«Полоскание белья»

Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, как бы полоская белье.

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

«Переправа»

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

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

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

«Лодочки»

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

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

«Карусель»

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

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

«Рыбы и сеть»

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

Основные правила игры:

«сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки;

«рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;

«рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;

победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

«Караси и карпы»

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

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

«Кто быстрее спрячется под водой?»

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

Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

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

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

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

«Морской бой»

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

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

«Жучок-паучок»

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

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

«Лягушата»

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

«Насос»

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

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

«Спрячься!»

Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры. •• Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

«Водолазы»

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

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

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

«Охотники и утки»

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

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

«Поезд в туннель»

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

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

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

«Утки-нырки»

На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест,

квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

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

Игры с всплыванием и лежанием на воде

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

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

«Авария»

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

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

«Слушай сигнал!»

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

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

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

«Пятнашки с поплавком»

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

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

«Кто сделает кувырок?»

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

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

Игры с выдохами в воду

«У кого больше пузырей?»

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

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

«Ваньки - встаньки»

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

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

«Фонтанчики»

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

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

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

«Качели»

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

«Кто победит?»

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

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

Игры со скольжением и плаванием

«Кто дальше скользит?»

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

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

«Стрела»

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

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

«Торпеды»

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

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

«Ромашка»

Вариант 1. Играющие, взявшись за руки образуют круг. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

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

«Кто выиграл старт?»

Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной Желоб. По предварительной

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

Игры с прыжками в воду «Не отставай!»

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

Методические указания. Игру можно проводить с детьми, которые не умеют плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

«Эстафета»

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

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

«Прыжки в круг»

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

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

Методические указания. Обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

«Кто дальше прыгнет?»

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

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

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

безопасное расстояние или выйдет из воды.

«Клоунада»

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

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

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

«Кто дальше скользит?»

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

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

«На старт - марш!»

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

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

«Полет»

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

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

«Все вместе»

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

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

«Каскад»

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

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

Игры с мячом

«Мяч по кругу»

Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

«Волейбол в воде»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

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

«Салки с мячом»

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

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

«Борьба за мяч»

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

«Мяч своему тренеру»

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

«Гонки мячей»

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

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

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

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

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

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

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

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

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

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

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

Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.

То же вперед спиной.

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

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

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

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

Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны - назад без выноса рук из воды.

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

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

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

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

Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять

движения руками перед грудью в виде «лежащей» восьмерки.

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

Погружения в воду с головой, ныряния и открывание глаз в воде

Задачи:

устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;

обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

Набрать в ладони воду и умыться.

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

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

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

То же, держась за бортик бассейна.

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

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

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

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

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

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

Всплывания и лежания на воде

Задачи:

ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;

освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;

освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения

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

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

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

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

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

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

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

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

В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

«Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду

Задачи:

освоение навыка задержки дыхания на вдохе;

умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;

освоение выдохов в воду.

Упражнения

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

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

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

То же, опустив лицо в воду.

То же, погрузившись в воду с головой.

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

Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

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

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

То же, поворачивая голову для вдоха направо.

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

То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжения

Задачи:

освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
умение вытягиваться вперед в направлении движения;
освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения

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

То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

То же, поменяв положение рук.

То же, руки вдоль туловища.

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

Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

То же, поменяв положение рук.

То же, руки вытянуты вперед.

Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».

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

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

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

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

То же на левом боку.

Учебные прыжки в воду

Задачи:

устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Упражнения

Сидя на бортике и оперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз. Сидя на бортике и оперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

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

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

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

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

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

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Преподаватель обязан:

Производить построение и переключку обучающихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

Подавать докладную записку в учебную часть и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

преподаватель является в бассейн к началу занятий. При отсутствии преподавателя группа к занятиям не допускается;

преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение бассейна;

выход обучающихся из помещения бассейна до конца занятий допускается по разрешению преподавателя.

Преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

Присутствие обучающихся в помещении бассейна без преподавателя не разрешается.

Учебные группы занимаются под руководством преподавателя в отведенной части бассейна.

Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде.

При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.