УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3 ГОРОДА БЕЛОРЕЧЕНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ 3
от 07.07.2026 г.
Протокол № 5

Утверждаю
И.о.директора МБУ ДО СШ 3
_____ Е.А.Шипова
Приказ № 68-1-ОД от 07.07.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ПЛАВАНИЮ «АКВАДЕТИ»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 2 года
Возрастная категория: от 6 до 16 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 33732

Авторы-составители:
Шипова Е.А. – заместитель директора по УСР
Пчелинцев В.Ю. - тренер-преподаватель

г. Белореченск, 2026 г.

Содержание программы

РАЗДЕЛ 1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ:ОБЪЁМ,СОДЕРЖАНИЕ,ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1 Пояснительная записка..... 3
1.2 Цель и задачи программы 7
1.3 Учебный план 8
1.4 Содержание программы 8
1.5 Планируемые результаты..... 32

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1 Календарный учебный график..... 34
2.2 Программа «Воспитания» 36
2.2.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей..... 36
2.2.2 Формы и методы воспитания..... 37
2.2.3 Условия воспитания, анализ результатов..... 38
2.2.4 Календарный план воспитательной работы..... 39
2.3 Условия реализации программы…… 40
2.4 Формы аттестации..... 41
2.5 Оценочные материалы..... 42
2.6 Методические материалы 42
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ…….47

ПРИЛОЖЕНИЕ 1…… .49
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ……...55
ПРИЛОЖЕНИЕ 3……..63

РАЗДЕЛ 1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ:ОБЪЁМ,СОДЕРЖАНИЕ,ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа это комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно педагогических условий, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, иных компонентов, а также оценочных и методических материалов. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по плаванию «Аквадети» разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
8. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
11. Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 года № 1678;

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

14. Письмо Министерство просвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;

15. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

16. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 апреля 2017 г. № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).

17. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 г. № 19 «СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 02 июня 2026 г., регистрационный № 86855).

Направленность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по плаванию «Аквадети» - физкультурно–спортивная, нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в виде спорта водное поло и ориентирована на укрепление здоровье, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Плавание относится к циклическим упражнениям, выполняемым в необычных для человека условиях водной среды. Умение плавать важно для каждого человека.

При плавании прекрасно развиваются дыхательная система и органы дыхания. Как известно, при плавании вдох и выдох затруднены - при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе - сопротивление воды. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему обучающихся. Занятия плавания делают обучающихся более спокойными, обеспечивая им крепкий сон.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Не всем обучающимся общение с водой

доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины.

Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Занятия плаванием развивают такие черты личности как решительность, целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Новизна программы - -программа интегрирует современные методы тренировки, направленные на комплексное развитие физических качеств пловца, включая выносливость, силу, гибкость и координацию движений. Это позволяет значительно повысить эффективность занятий и достичь лучших результатов быстрее.

Актуальность: данной программы в том, что обучающиеся школьного возраста приобретают жизненно необходимые знания и умения плавания.

Педагогическая целесообразность программы выражается в создании условий для систематического тренировочного процесса, только в этом случае создается возможность для успешного физического и духовного развития обучающихся, появляется положительная мотивация для занятий спортом.

Отличительной особенностью программы заключается в доступности для обучающихся, подобранном практическом материале для освоения навыков. Основная форма организаций занятий водного поло является учебное занятие. Занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий, выбор зависит от поставленных задач, а также уровня физической подготовки занимающихся. В процессе обучения выбираются и принимаются те средства и методы, с помощью которых можно быстро и эффективно решить поставленные задачи, а также сформировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здорового образа жизни.

Адресат программы: Прием МБУ ДО СШ 3 на отделение осуществляется с 6 лет. Минимальный состав группы 15 человек, максимальный 25 человек разного пола. Программа рассчитана на работу с детьми 6 – 16 лет. В этот возрастной период закладываются ценностные ориентации, развивается личность ребенка. Время наиболее благоприятное для привития общественных норм поведения: приобретают навыки самостоятельности, умение жить в коллективе единомышленников, находить интересные решения в творчестве и спорте. Набор поступающих в учебные группы осуществляется ежегодно. При появлении вакантных мест проводится дополнительный прием поступающих в течение учебного года. На второй год обучения могут быть зачислены поступающие, не занимающиеся в группе первого года обучения. Состав групп может изменяться по следующим причинам - обучающиеся могут быть отчислены при условии письменного заявления родителей (законных представителей) или обучающихся старше 16 лет.

Запись на дополнительную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей

Краснодарского края» https://p23.навигатор.дети/. Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по собственному желанию обучающихся и/или заявлению законных представителей (родителей, опекунов и/или лиц их замещающих).

Доступность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей находящихся в трудной жизненной ситуации.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Программа реализуется на базовом уровне два года. Общее количество учебных часов за весь период обучения 336 часов (1-й год -168 часов,2-й год-168 часов) Срок реализации программы 2 года-84 недели (1-й год 42 недели ,2-й год 42 недели)

Форма обучения-очная

Режим занятий: Количество часов в год:

1 год обучения 168 часа

2 год обучения 168часа

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания.

Программа рассчитана на проведение 2-х занятий в неделю по 2 академических часа каждое (возможно проведение 4 занятий по 1 академическому часу). Продолжительность одного академического часа -45 минут.

Количество учебных недель устанавливается распорядительным актом по образовательной организации.

Форма занятий - групповые.

- ***Форма проведения занятий***:
- учебное занятие;
- беседа;
- игра;
- занятие-праздник;
- соревнования;
- сдача контрольных нормативов
- фронтальная, групповая и индивидуальная

Образовательные технологии: *игровые, личностно-ориентированное обучение, педагогическое сотрудничество, диалоговое обучение.*

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Состав учебной группы: постоянный.

Для построения эффективной и в то же время безопасной программы соблюдается принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

Условия финансирования из средств муниципального задания.

1.2.Цель и задачи программы

Цель программы – формирование здорового образа жизни через занятия плаванием.

Задачи программы

Образовательные:

обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;

обучение основам техники всех способов плавания, широкому кругу двигательных навыков:

обучение основам физиологии и личной гигиены, профилактики простудных заболеваний и травматизма

Развивающие:

способствовать развитию общих и специальных физических качеств;

способствовать укреплению физиологических систем организма - сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной;

укреплять иммунитет организма к простудным заболеваниям;

способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни;

Воспитательные:

воспитать культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;

воспитать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие;

воспитывать стремление к победе, чувство долга и патриотизм;

формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности плаванием.

1.3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Общий годовой учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта плавание 1-2 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов 1-го года обучения			Форма естации онтроля	Количество часов 2 –го года бучения		Форма стации и троля
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Пра ика	
1	Вводное занятие. руктаж по ТБ	2	1	1	2	1	1	бесе да
2	ОФП на суше	28	4	24	28	4	24	заче т
3	СФП на суше	20	4	16	20	4	16	заче т
4	Технико- ическая подготовка							
4.1	Общая ательная отовка	36	5	31	30	5	25	Зач.
4.2	Техника плавания ь на груди	16	1	15	14	2	12	Зач.
4.3	Техника плавания ь на спине	16	1	15	20	2	18	
4.4	Техника плавания сом	14	2	12	16	2	14	
4.5	Техника плавания фином	14	2	12	16	2	14	
4.6	Техника ротов	7	1	6	7	1	6	
5	Игры	10	1	9	10	1	9	
6	Контрольное тие	4	1	3	4	1	3	
7	Итоговое занятие	1		1	1		1	
	Итого	168	23	145	168	25	143	

1.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Вводное занятие.

Теоретическая часть.1 часа.

Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с программой. Инструктаж по технике безопасности: техника безопасности в бассейне и на открытых водоемах. Правила поведения в раздевалке, в душевой в зале сухого

плавания, в тренажерном зале. Личная гигиена во время занятий плаванием. Медицинский допуск к занятиям плаванием. Спортивная одежда, сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

Практическая часть. 1 час

Знакомство с местами прилегающими к бассейну, местами проведения занятий - зал сухого плавания, тренажерный зал, плавательный бассейн.

1.Теоретическая подготовка.

Темы (прохождение во время практических и самостоятельных занятий):

1. Сведения о пользе занятий плаванием для здоровья и развития организма, средства и способы закаливания водой.
2. Особенности способов плавания, их история зарождения, краткие характеристики способов плавания. Прикладное плавание и его значение.
3. Сведения об физических качествах необходимых пловцу и способах их развития.
4. Простейшие способы помощи уставшему на воде товарищу.
5. Способы транспортировки пострадавшего на воде.
6. Правила соревнований по плаванию. Подготовка к соревнованиям, настрой, режим дня, питание и отдых.
7. Самостоятельные занятия на воде, меры безопасности во время игр на воде, катания на лодке, спусков в воду с горки.
8. Причины судорог конечностей и способы их устранения.
9. Выдающие спортсмены пловцы СССР, современной России и Мира. Виды соревнований по плаванию, сроки проведения.
10. Вспомогательные средства обучения: маски, ласты, перчатки, доски, пояса, нарукавники. Уход и методы использования.
11. Режим дня юного пловца. Сбалансированное питание. Личная гигиена при занятиях плаванием.
12. Признаки утомления. Способы контроля за реакцией организма на физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС) и частоте дыхания (ЧД).
13. Морально - волевые качества пловца.
14. Спорт как средство подготовки школьника к самостоятельной жизни.

2.Общая физическая подготовка на суше

Теоретическая часть. **4 час**

Комплексы утренней гигиенической гимнастики и включение в них упражнений «пловца». Организация самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Дозировка упражнений с учетом возраста, физической подготовленности. Понятия дистанция, интервал, ритм, дозировка, нагрузка. Методика составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Практическая часть.**24 часов**

Строевые упражнения, ходьба и бег построения в шеренгу и в колонну; расчет по порядку, на первый-второй; размыкание и смыкания стоя на месте и в

движении; передвижение шагом и бегом: ходьба и бег противоходом и по диагонали, ходьба обычным шагом, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы с различными положениями рук, бег на носках, чередование бега с ходьбой, с ускорением. Бег на 15, 30 м с учетом времени.

Элементы спортивной ходьбы', ходьба выпадами, в упоре на руках и пятках «каракатица», в полуприседе «гусиный шаг», передвижение в положении сидя на полу ноги прямые, руки согнуты в локтях; прыжки на левой, правой, двух вперед - вверх, с поворотом на 90, 180,360 градусов, через скакалку: на одной, двух ногах, с двойным вращением; прыжки через простые препятствия.

Пробегание 60 и 100 метровых отрезков на время. Бег по пересеченной местности от 500м до 1500 м без учета времени.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца); стретчинг и упражнения на развитие подвижности в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения, одновременные и поочередные, попеременные движения руками; поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, с увеличенной амплитудой и скоростью; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; тоже но в упоре сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 кг в зависимости от возраста и подготовки обучающихся), передачи мяча друг другу, в кругу, парах, тройках;

броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном, назад с поворотом туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища, толчок одной рукой от плеча, сбоку через голову, подбрасывание и ловля мяча; тоже в прыжке или после поворота на 180-360 градусов.

Метание теннисных мячей в цель, броски баскетбольных мячей, выбрасывание от груди двумя руками набивных мячей на дальность из различных исходных положений (сидя, стоя).

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой; повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом; пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положение понимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом.

Упражнения для ног: приседания; пружинистые приседания с

различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинистые покачивания в выпаде и др.

Прикладные упражнения: поднимание и переноска партнера вдвоём; поднимание и переноска партнера, синящего на своей спине; лазание в смешанном и простом висе с использованием гимнастической лестницы.

Игры малой и средней подвижности: «Салки», «Пятнашки», «Рыбаки и Утки», «Караси и Щуки», «День и Ночь», «Вызов номеров», «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за флажки», «Перетягивание каната», «Снайперы», «Перестрелка» и др.

Игры на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предметов», «Баскетбол на воде», Элементы водного пола, «Торпеды», элементы синхронного плавания, эстафетное плавание по 10-15, 25 и 50 м.

Эстафеты: беговые, прыжковые, с переносом предметов (мячей, кубиков, кеглей, ракеток); с метанием, бросками, ведением (мяча), жонглированием теннисными мячами, малыми легкими мячами, и др., прыжками и бегом с гимнастической скакалкой.

3.Специальная физическая на суше

Теоретическая часть 4час

Название и классификация специальных физических упражнений. Значение специальной физической подготовки в техническом росте пловца. Специальные физические качества пловца. Взаимосвязь технического мастерства и специальной физической подготовки. Инструктаж по технике безопасности во время занятий в тренажерном зале. Методы определения уровня специальной физической подготовленности (СФП). Анализ показателей мониторинга уровня СФП, сравнение со сверстниками и среднестатистическими данными. Методы использования средств СФП во время самостоятельных занятий физической культурой.

Практическая часть. 16 часов

Комплексы специальных физических упражнений на суше и на воде.

Стоя спиной к стене вплотную; лежа на спине на гимнастической скамейке; руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками) кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с. (как во время скольжения в воде); имитация предыдущего упражнения с дыханием и в сочетании с приседанием и выпрыгиванием вверх.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов: ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточка» (ладонь повернута назад); выполнение гребковых движений на суше и на воде; движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке; имитация движений ногами, как при плавании

кролем лежа на груди прогнувшись вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед; имитация движений, плавание кроль на груди с гребковыми движениями руками и ногами, лежа на гимнастической скамейке; тоже упражнение выполняя имитацию плавания на спине. Имитация техники движений руками в кроле на груди, стоя в наклоне вперед, тоже лежа на гимнастической скамейке. Имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор, в положении стоя в наклоне вперед. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на груди с проплыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками.

Стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притоптыванием ногами в ритме 6- ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад).

Стоя, одна рука вытянута вверх, другая у бедра, имитация кролем на спине с притопыванием ногами в ритме 6-удраного кроля.

Имитация дыхания в согласовании с движениями руками кролем: стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); тоже , но другой рукой; стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сторону). Имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз; тоже лежа на спине на гимнастической скамейке.

Имитация движения ногами, как при плавании дельфином: стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем, тоже самое стоя на другой ноге; стоя у стены на расстоянии полушага от нее, волнообразные движений туловищем, стараясь касаться ягодицами стены.

Имитация техники движения ногами при плавании брасом", стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола; частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе «Пингвины»; выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и.п. ног, что и в предыдущем упражнении; сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами, как при плавании брассом.

Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющимися элементами техники поворотов на груди и спине. *Имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине:* подход к «поворотной стенке», касание ее рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние три элемента имитируются стоя на одной ноге).

Упражнения на тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющимися ведущими в плавании.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции. Имитация попеременных гребков руками в кроле на спине, растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади.

Имитация гребков руками, как при плавании дельфином, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор.

Упражнения для выполнения старта пловца: стоя руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, выполнять полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться; принять и.п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться; тоже упражнение только под команду свистком.

Стретчинг.

Упражнения для подвижности суставов: вращения и махи руками в различных плоскостях с различной амплитудой и скоростью вперед, назад, разноименные вращения, тоже самое с гантелями (вес от 200 до ЮООг в зависимости от возраста и физической подготовленности).

Выполнение движений с большой амплитудой: маятникообразные, пружинистые и вращательные, волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание, круговые движения.

Упражнения на развитие выносливости: переменный бег 60 — 20 - 60 -20-60-20, где шестьдесят метров бег с ускорением, 20 семенящий и переменный бег 20-100-20-100-20-100 наоборот 20 метров ускорение - 100 метров медленным темпом или шагом; шестиминутный бег; бег Купера. Круговая тренировка.

4.Технико-тактическая подготовка.

4.1. Общая плавательная подготовка. 36 часов

Подготовительные упражнения по *освоению воды для первого года обучения):* передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями и движениями рук (за спиной, за головой, вытянуты вверх и т.д.); передвижения с изменением направлений «Змейка», «Хоровод», парами взявшись за руки. Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду, держась за вспомогательный поручень под бортиком на задержанном вдохе и открывание глаз под водой; тоже самое упражнение, не держась за поручень. Подныривание и проплывание в обруч; упражнения «дельфин».

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и мощного быстрого выдоха после задержки дыхания на поверхности воды и в воду. Погружения в воду с открыванием под водой глаз и поиска на дне предметов (игра «Водолазы»). Дыхательные упражнения с опусканием лица в воду: вдох и продолжительный на 10 счетов выдох в воду. Стоя выполнить быстрый и глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос. Выпрыгивая из воды вверх, выполнять быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду

на задержке дыхания; погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох чрез рот и нос; тоже упражнение повторяя 10-12 раз подряд;

Лежание и скольжение на груди, на спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна, от бортика с доской и без доски в руках. Скольжение с вращением. Скольжение на правом, левом боку; с элементами грибковых движений руками; с движениями ногами. Скольжение с поворот относительно продольной оси тела. Скольжения на груди с мячом в руках, выполняя попеременные движения ногами верх-вниз;

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа, седа на бортике; спад в воду из положения стоя, согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Стартовый прыжок с низкого бортика: «солдатиком» - прыжок вертикально вверх, руки вверху над головой; руки крест-накрест прижаты к груди; вытянуты и прижаты к бедру; ноги вместе носки вытянуты; вверх «бомбочкой» - прыжок в группировке - колени прижаты высоко к животу, подбородок прижат к груди, руки крепко держат ноги за голень. Прыжки с низкого бортика с изображением различных фигур.

Прыжки с стартовой тумбочки: все те же упражнения, что и с низкого бортика. Прыжки вверх с поворотом на 90, 180 и 360 гр. Стартовый прыжок с низкого бортика, с тумбочки. Старты из воды при плавании на спине.

Простые открытые и закрытые повороты. Доставание со дня одного, двух, трех предметов одновременно.

Игры в воде: «Невод», «Байдарки», «Каноэ», «Лягушата», Поезд в тоннеле», «Буксиры» «Попади торпедой в цель», «Винт», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч», «Кто лучше».

4.2.Техника плавания кролем на груди 16ч.

Теоретическая часть. **-2 час**

Техника плавания кролем на груди. Краткая характеристика способа плавания - кроль на груди. Основы правильной техники плавания кролем. Последовательность в изучении техники плавания кролем на груди. Просмотр видео зарисовок, динамических картинок.

Практическая часть. –**14 часов**

Скольжение на груди с различными и.п. рук, и с элементарными гребковыми движениями; скольжение на груди толчком от дна, бортика: руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра, обе у бедра; скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках. Скольжение с элементарными движениями руками и ногами; скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; тоже, но гребок выполнить другой рукой; тоже, но гребок выполнить двумя руками поочередно; скольжение на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше;

повторить тоже, но другой рукой; в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2-3 упругих движения ногами из стороны в сторону, проскользить дальше; скольжение с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела, во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., проскользить; повторить тоже самое другой рукой; скольжение на груди, работают только руки (кроль на груди) в ногах зажата пенопластовая доска; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед-вверх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение, преодолевая 5-7 м.; тоже упражнение, но с плавательной доской в вытянутых вперед руках.

Попеременные движения ногами: в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами вверх-вниз;

в скольжении на груди с плавательной доской на вытянутых вперед руках.

Передвигаться вперед в скольжении на груди с помощью только гребковых движений руками, только движений ногами кролем; продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, а затем другой, проплыть ещё немного с помощью движений ногами; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., затем повторить движения другой рукой; в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед.

Плавание с помощью только движений ногами кролем: на груди, руки вытянуты вперед 12м.; на груди с доской в вытянутых вперед руках 16м.

Движение руками в кроле на груди: стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой, как при плавании кролем; тоже, но другой рукой; стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем; тоже , но с передвижением по дну бассейна шагом; тоже упражнение с лицом опущенным в воду и выполняя дыхание; скольжение на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2-3 цикла движений руками, как при плавании кролем; тоже упражнение, но с надувным кругом между бедер (довести повторение циклов движения руками до 4-5 в одном скольжении); в скольжении на груди с надувным кругом между бедер, руки вытянуты вперед, выполнить

одной рукой 3-5 циклов движений кролем; тоже выполнить другой рукой; тоже упражнение, но в и.п. руки вытянуты у бедер.

Скольжение на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения одной рукой, другая опирается на доску, ноги выполняют движения кролем, упражнения выполняется на задержке дыхания.

Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать медленные движения руками, как при плавании кролем на груди, с притоптыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; тоже упражнение, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; тоже упражнение с лицом , опущенным в воду. Стоя на дне в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притоптыванием ногами в ритме 6- ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад); тоже упражнение с продвижением мелкими шажками по дну бассейна.

Скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениям ногами и с последующим присоединением движений руками кролем, выполнить 2-3 цикла движений руками.

Проплывание кролем на груди 5-6 м. (2-3 попытки).

Плавание кролем на груди с полной координацией, на задержке дыхания, после отталкивания от бортика или дна бассейна и и.п., одна рука вперед, другая у бедра, выполняя полных 4-5 циклов. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием, на вытянутых вперед руках с плавательной доской; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер. Плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем на груди, другая рука у бедра.

Плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с дыханием, во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, другая назад; вначале вдох выполнять через два цикла движений руками, затем - на каждый цикл движений.

Проплывать расстояние 12 м кролем на груди с полной координацией движения и дыханием; проплывание с помощью движений одними ногами кролем на груди с доской в вытянутых вперед руках- 20 м.

Плавание с различными вариантами дыхания, на «сцеплении», с «обгоном» двух-, четырех- и шести ударным кролем, плавание с «двусторонним дыханием», с дыханием на каждый третий и пятый гребок, плавание кролем с задержкой дыхания.

Техника плавания кролем на спине

4.3.Техника плавания кролем на спине 16ч.

Теоретическая часть. **2час**

Техника плавания кролем на спине. Краткая характеристика способа. Основы правильной техники плавания на спине. Последовательность изучения техники плавания кролем на спине. Просмотр видео, диаграмм техники плавания кроль на спине. Особенности дыхания во время плавания на спине.

Практическая часть.- **14 часов**

Скольжение на спине руки вытянуты вдоль бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра; на боку: нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра; скольжение на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; повторить тоже но другой рукой; в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить; во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., проскользить; повторить тоже самое другой рукой (с использованием резинового круга зажатого между бедрами или пенопластовыми поплавками закреплёнными к голеностопным суставам); скольжение на спине, работают только руки, в ногах зажата пенопластовая доска; передвигаться вперед в скольжении на спине с помощью только гребковых движений руками, только движений ногами кролем.

Попеременные движения ногами в скольжении на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами вверх-вниз; в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу; попеременные движения ногами верх-вниз, выворачивая носки стоп вовнутрь; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, а затем другой, проплыть ещё немного с помощью движений ногами; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., затем повторить движения другой рукой; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами; в скольжении на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед.

Плавание с помощью только движений ногами кролем: на спине, руки вытянуты вперед 10м.; на спине с доской, прижатой к животу 12-14м.

Скольжение на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениям ногами и с последующим присоединением движений руками кролем, выполнить 2-3 цикла движений

руками, постепенно довести количество циклов до 5-6; тоже упражнение, но с вниманием на выполнение выдоха -вдоха в строгом согласовании с движением с одной рукой правой или левой.

Плавание кролем на спине с полной координацией, на задержке дыхания, после отталкивания от бортика или дна бассейна и и.п., одна рука вперед, другая у бедра, выполняя полных 4-5 циклов. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер.

Плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем на спине, другая рука у бедра. Проплывать расстояние 12,16м кролем на спине с полной координацией движения и дыханием. Проплывать расстояние 16 м с помощью движений одними ногами кролем на спине с доской в вытянутых вперед руках. Плавание на спине: одновременных и попеременных движений руками; с помощью движений ногами и одной руки; с «подменой»; «обгоном»; плавание на «сцепление»; с выходом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами и различными положениями рук;

4.4.Техника плавания брассом 14ч.

Теоретическая часть.-**2 час**

Техника плавания брассом. Краткая характеристика способа. Основы правильной техники плавания брассом. Последовательность изучения техники плавания брассом. Просмотр видео, диаграмм техники плавания брассом. Особенности дыхания во время плавания брассом.

Практическая часть.-**12 часов**

Скольжения на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше; скольжение на груди, руки вытянуты вперед, развести руки в стороны-вперед (нажимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше. Движения ногами, как при плавании брассом на груди и спине.

Стоя на дне бассейна: стоя боком к бортику и опираясь на него рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола с задержкой дыхания; частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе «Пингвины»; выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и.п. ног, что и в предыдущем упражнении; держась руками за бортик, движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руками держаться за бортик, выполнять движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руки вытянуты вперед, в руках плавательная доска, отталкиваясь от дна скользить и выполнять движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами брассом 2-3 цикла; тоже упражнения, но со скольжением на спине, руки у бедра; плавание с помощью движений ногами брассом, руки у бедер; плавание с помощью движения рук брассом, ноги вытянуты прямо с плавательной доской или надувным кругом между бедер.

Выполнение упражнений, направленных на совершенствование движений

ног брассом. Выполнение упражнений, направленное на разучивание движений рук брассом.

Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движения руками; плавание с помощью движения ногами, руки вытянуты вперед, руки у бедер; плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различными вариантами дыхания; плавание брассом на спине с раздельными и слитными согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом.

Плавание с полной координацией движений руками и ногами на расстояние 6, 10, 12, 16, 10, 25 м.

4.5.Техника плавания дельфином.14ч.

Теоретическая часть.- **2 час**

Техника плавания дельфином. Краткая характеристика способа плавания дельфином. Основы правильной техники плавания дельфином. Последовательность изучения техники плавания дельфином. Просмотр видео, диаграмм техники плавания дельфином. Особенности дыхания во время плавания дельфином.

Практическая часть. **12 часов**

В скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить 3-4 упругих движения вверх-вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше; повторить движение, но с руками, вытянутыми у бедер; в скольжении на груди , руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и.п., проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами.

Движения ногами, как при плавании дельфином: стоя на дне бассейна на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем, тоже самое стоя на другой ноге; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами и туловищем , как при плавании дельфином (преодолеть на задержке дыхания 3-4 м); тоже упражнения, но в скольжении на спине; на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра: тоже упражнение с ластами на ногах. Плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками.

Выполнение упражнений при разучивании движений рук дельфином. Выполнение упражнений, направленных на разучивание движений ног дельфином. Плавание с полной координацией движений; с помощью движений руками дельфином и ногами кролем; с помощью движения ногами движений дельфином, руками кролем; плавание с помощью движения ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед, у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди, на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками; плавание двух- и много ударным

дельфином с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через 2-3 цикла, дыханием на каждый цикл движений руками.

Плавание с полной координацией движений рук и ног дельфином 6, 10,12, 20, 25 м.

4.6.Техника поворотов 7ч.

Теоретическая часть. **-1 час**

Способы поворотов. Техника и последовательность обучения. Дыхание во время поворотов. Особенности поворотов при различных способах плавания.

Практическая часть. **-6 часа**

Учебный поворот при плавании на груди и на спине с остановкой после касания рукой поворотной стенки, вращением стоя на одной ноге на дне бассейна: имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну; техника поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде.

Выполнение поворотов дельфин-спина, спина-брасс, брасс-кроль с места и в движении.

Повороты кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа дельфин к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

5.Игры 10ч.

6.Контрольные занятия 4ч.

Теоретическая часть.- **1час**

Методика выполнения контрольных упражнений по общей, специальной и технической подготовке. Исходные положения, количество попыток, зачетные требования. Условия проведения контрольно-тестовых упражнений.

Практическая часть.-**3часа**

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической (плавательной) подготовке.

7.Итоговое занятие

Теоретическая часть.

Подведение итогов. Вручение грамот, дипломов победителям и призерам соревнований. Задание на каникулярное время. Инструктаж о правилах поведения на открытых водоемах в летнее время.

Практическая часть. **-1 час**

Проведение водноспортивных эстафет, спортивного праздника**.**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 года обучения

1.Вводное занятие.2часа

Теоретическая часть.1 часа.

Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с программой. Инструктаж по технике безопасности: техника безопасности в бассейне и на открытых водоемах. Правила поведения в раздевалке, в душевой в зале сухого плавания, в тренажерном зале. Личная гигиена во время занятий плаванием. Медицинский допуск к занятиям плаванием. Спортивная одежда, сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

Практическая часть. 1 час

Знакомство с местами прилегающими к бассейну, местами проведения занятий - зал сухого плавания, тренажерный зал, плавательный бассейн.

1.Теоретическая подготовка.

Темы (прохождение во время практических и самостоятельных занятий):

11. Сведения о пользе занятий плаванием для здоровья и развития организма, средства и способы закаливания водой.

12. Особенности способов плавания, их история зарождения, краткие характеристики способов плавания. Прикладное плавание и его значение.

13. Сведения об физических качествах необходимых пловцу и способах их развития.

14. Простейшие способы помощи уставшему на воде товарищу.

15. Способы транспортировки пострадавшего на воде.

16. Правила соревнований по плаванию. Подготовка к соревнованиям, настрой, режим дня, питание и отдых.

17. Самостоятельные занятия на воде, меры безопасности во время игр на воде, катания на лодке, спусков в воду с горки.

18. Причины судорог конечностей и способы их устранения.

19. Выдающие спортсмены пловцы СССР, современной России и Мира. Виды соревнований по плаванию, сроки проведения.

20. Вспомогательные средства обучения: маски, ласты, перчатки, доски, пояса, нарукавники. Уход и методы использования.

14. Режим дня юного пловца. Сбалансированное питание. Личная гигиена при занятиях плаванием.

15. Признаки утомления. Способы контроля за реакцией организма на физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС) и частоте дыхания (ЧД).

16. Морально - волевые качества пловца.

14.Спорт как средство подготовки школьника к самостоятельной жизни.

2.Общая физическая подготовка на суше 28ч.

Теоретическая часть. **4 часа**

Комплексы утренней гигиенической гимнастики и включение в них упражнений «пловца». Организация самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Дозировка упражнений с учетом возраста, физической подготовленности. Понятия дистанция, интервал, ритм, дозировка, нагрузка. Методика составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Самоконтроль во время занятий физической

культурой и спортом.

Практическая часть.**24 часа**

Строевые упражнения, ходьба и бег построения в шеренгу и в колонну; расчет по порядку, на первый-второй; размыкание и смыкания стоя на месте и в движении; передвижение шагом и бегом: ходьба и бег противоходом и по диагонали, ходьба обычным шагом, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы с различными положениями рук, бег на носках, чередование бега с ходьбой, с ускорением. Бег на 15, 30 м с учетом времени.

Элементы спортивной ходьбы', ходьба выпадами, в упоре на руках и пятках «каракатица», в полуприседе «гусиный шаг», передвижение в положении сидя на полу ноги прямые, руки согнуты в локтях; прыжки на левой, правой, двух вперед - вверх, с поворотом на 90, 180,360 градусов, через скакалку: на одной, двух ногах, с двойным вращением; прыжки через простые препятствия.

Пробегание 60 и 100 метровых отрезков на время. Бег по пересеченной местности от 500м до 1500 м без учета времени.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца); стретчинг и упражнения на развитие подвижности в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения, одновременные и поочередные, попеременные движения руками; поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, с увеличенной амплитудой и скоростью; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; тоже но в упоре сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 кг в зависимости от возраста и подготовки обучающихся), передачи мяча друг другу, в кругу, парах, тройках;

броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном, назад с поворотом туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища, толчок одной рукой от плеча, сбоку через голову, подбрасывание и ловля мяча; тоже в прыжке или после поворота на 180-360 градусов.

Метание теннисных мячей в цель, броски баскетбольных мячей, выбрасывание от груди двумя руками набивных мячей на дальность из различных исходных положений (сидя, стоя).

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой; повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом; пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положение понимание прямых

ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом.

Упражнения для ног: приседания; пружинистые приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинистые покачивания в выпаде и др.

Прикладные упражнения: поднимание и переноска партнера вдвоём; поднимание и переноска партнера, синящего на своей спине; лазание в смешанном и простом висе с использованием гимнастической лестницы.

Игры малой и средней подвижности: «Салки», «Пятнашки», «Рыбаки и Утки», «Караси и Щуки», «День и Ночь», «Вызов номеров», «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за флажки», «Перетягивание каната», «Снайперы», «Перестрелка» и др.

Игры на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предметов», «Баскетбол на воде», Элементы водного пола, «Торпеды», элементы синхронного плавания, эстафетное плавание по 10-15, 25 и 50 м.

Эстафеты: беговые, прыжковые, с переносом предметов (мячей, кубиков, кеглей, ракеток); с метанием, бросками, ведением (мяча), жонглированием теннисными мячами, малыми легкими мячами, и др., прыжками и бегом с гимнастической скакалкой.

3.Специальная физическая на суше 20ч.

Теоретическая часть 4 часа

Название и классификация специальных физических упражнений. Значение специальной физической подготовки в техническом росте пловца. Специальные физические качества пловца. Взаимосвязь технического мастерства и специальной физической подготовки. Инструктаж по технике безопасности во время занятий в тренажерном зале. Методы определения уровня специальной физической подготовленности (СФП). Анализ показателей мониторинга уровня СФП, сравнение со сверстниками и среднестатистическими данными. Методы использования средств СФП во время самостоятельных занятий физической культурой.

Практическая часть. 16 часа

Комплексы специальных физических упражнений на суше и на воде.

Стоя спиной к стене вплотную; лежа на спине на гимнастической скамейке; руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками) кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с. (как во время скольжения в воде); имитация предыдущего упражнения с дыханием и в сочетании с приседанием и выпрыгиванием вверх.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов: ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточка» (ладонь повернута назад); выполнение гребковых движений на суше и на воде; движения руками и

туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке; имитация движений ногами, как при плавании кролем лежа на груди прогнувшись вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед; имитация движений, плавание кроль на груди с гребковыми движениями руками и ногами, лежа на гимнастической скамейке; тоже упражнение выполняя имитацию плавания на спине. Имитация техники движений руками в кроле на груди, стоя в наклоне вперед, тоже лежа на гимнастической скамейке. Имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор, в положении стоя в наклоне вперед. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на груди с проплыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками.

Стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притоптыванием ногами в ритме 6- ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад).

Стоя, одна рука вытянута вверх, другая у бедра, имитация кролем на спине с притопыванием ногами в ритме 6-удраного кроля.

Имитация дыхания в согласовании с движениями руками кролем: стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); тоже , но другой рукой; стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сторону). Имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз; тоже лежа на спине на гимнастической скамейке.

Имитация движения ногами, как при плавании дельфином: стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем, тоже самое стоя на другой ноге; стоя у стены на расстоянии полушага от нее, волнообразные движений туловищем, стараясь касаться ягодицами стены.

Имитация техники движения ногами при плавании брасом", стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола; частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе «Пингвины»; выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и.п. ног, что и в предыдущем упражнении; сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами, как при плавании брассом.

Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений,

являющимися элементами техники поворотов на груди и спине. *Имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине:* подход к «поворотной стенке», касание ее рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние три элемента имитируются стоя на одной ноге).

Упражнения на тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющимися ведущими в плавании.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции. Имитация попеременных гребков руками в кроле на спине, растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади.

Имитация гребков руками, как при плавании дельфином, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор.

Упражнения для выполнения старта пловца: стоя руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, выполнять полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться; принять и.п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться; тоже упражнение только под команду свистком.

Стретчинг.

Упражнения для подвижности суставов: вращения и махи руками в различных плоскостях с различной амплитудой и скоростью вперед, назад, разноименные вращения, тоже самое с гантелями (вес от 200 до ЮООг в зависимости от возраста и физической подготовленности).

Выполнение движений с большой амплитудой: маятникообразные, пружинистые и вращательные, волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание, круговые движения.

Упражнения на развитие выносливости: переменный бег 60 — 20 - 60 -20-60-20, где шестьдесят метров бег с ускорением, 20 семенящий и переменный бег 20-100-20-100-20-100 наоборот 20 метров ускорение - 100 метров медленным темпом или шагом; шестиминутный бег; бег Купера. Круговая тренировка.

4.Технико-тактическая подготовка.

4.1. Общая плавательная подготовка. 30 часов

Подготовительные упражнения по *освоению воды для первого года обучения):* передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями и движениями рук (за спиной, за головой, вытянуты вверх и т.д.); передвижения с изменением направлений «Змейка», «Хоровод», парами взявшись за руки. Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду, держась за вспомогательный поручень под бортиком на задержанном вдохе и открывание глаз под водой; тоже самое упражнение, не держась за поручень. Подныривание и проплывание в обруч; упражнения «дельфин».

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и мощного быстрого выдоха после задержки дыхания на поверхности воды и в воду. Погружения в воду с открыванием под водой глаз и поиска на дне предметов (игра «Водолазы»).

Дыхательные упражнения с опусканием лица в воду: вдох и продолжительный на 10 счетов выдох в воду. Стоя выполнить быстрый и глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос. Выпрыгивая из воды вверх, выполнять быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания; погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох чрез рот и нос; тоже упражнение повторяя 10-12 раз подряд;

Лежание и скольжение на груди, на спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна, от бортика с доской и без доски в руках. Скольжение с вращением. Скольжение на правом, левом боку; с элементами грибковых движений руками; с движениями ногами. Скольжение с поворот относительно продольной оси тела. Скольжения на груди с мячом в руках, выполняя попеременные движения ногами верх-вниз;

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа, седа на бортике; спад в воду из положения стоя, согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Стартовый прыжок с низкого бортика: «солдатиком» - прыжок вертикально вверх, руки вверху над головой; руки крест-накрест прижаты к груди; вытянуты и прижаты к бедру; ноги вместе носки вытянуты; вверх «бомбочкой» - прыжок в группировке - колени прижаты высоко к животу, подбородок прижат к груди, руки крепко держат ноги за голень. Прыжки с низкого бортика с изображением различных фигур.

Прыжки с стартовой тумбочки: все те же упражнения, что и с низкого бортика. Прыжки вверх с поворотом на 90, 180 и 360 гр. Стартовый прыжок с низкого бортика, с тумбочки. Старты из воды при плавании на спине.

Простые открытые и закрытые повороты. Доставание со дня одного, двух, трех предметов одновременно.

Игры в воде: «Невод», «Байдарки», «Каноэ», «Лягушата», Поезд в тоннеле», «Буксиры» «Попади торпедой в цель», «Винт», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч», «Кто лучше».

4.2.Техника плавания кролем на груди 14ч.

Теоретическая часть. **-2 час**

Техника плавания кролем на груди. Краткая характеристика способа плавания - кроль на груди. Основы правильной техники плавания кролем. Последовательность в изучении техники плавания кролем на груди. Просмотр видео зарисовок, динамических картинок.

Практическая часть. –**12 часов**

Скольжение на груди с различными и.п. рук, и с элементарными гребковыми движениями; скольжение на груди толчком от дна, бортика: руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра, обе у бедра; скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках. Скольжение с элементарными движениями руками и ногами; скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце

скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; тоже, но гребок выполнить другой рукой; тоже, но гребок выполнить двумя руками поочередно; скольжение на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; повторить тоже, но другой рукой; в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2-3 упругих движения ногами из стороны в сторону, проскользить дальше; скольжение с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела, во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., проскользить; повторить тоже самое другой рукой; скольжение на груди, работают только руки (кроль на груди) в ногах зажата пенопластовая доска; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед-вверх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение, преодолевая 5-7 м.; тоже упражнение, но с плавательной доской в вытянутых вперед руках.

Попеременные движения ногами: в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами вверх вниз;

в скольжении на груди с плавательной доской на вытянутых вперед руках.

Передвигаться вперед в скольжении на груди с помощью только гребковых движений руками, только движений ногами кролем; продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, а затем другой, проплыть ещё немного с помощью движений ногами; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., затем повторить движения другой рукой; в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед.

Плавание с помощью только движений ногами кролем: на груди, руки вытянуты вперед 12м.; на груди с доской в вытянутых вперед руках 16м.

Движение руками в кроле на груди: стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой, как при плавании кролем; тоже, но другой рукой; стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем; тоже , но с передвижением по дну бассейна шагом; тоже упражнение с лицом опущенным в воду и выполняя дыхание; скольжение на груди одна рука

вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2-3 цикла движений руками, как при плавании кролем; тоже упражнение, но с надувным кругом между бедер (довести повторение циклов движения руками до 4-5 в одном скольжении); в скольжении на груди с надувным кругом между бедер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3-5 циклов движений кролем; тоже выполнить другой рукой; тоже упражнение, но в и.п. руки вытянуты у бедер.

Скольжение на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения одной рукой, другая опирается на доску, ноги выполняют движения кролем, упражнения выполняется на задержке дыхания.

Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать медленные движения руками, как при плавании кролем на груди, с притоптыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; тоже упражнение, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; тоже упражнение с лицом , опущенным в воду. Стоя на дне в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притоптыванием ногами в ритме 6- ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад); тоже упражнение с продвижением мелкими шажками по дну бассейна.

Скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениям ногами и с последующим присоединением движений руками кролем, выполнить 2-3 цикла движений руками.

Проплывание кролем на груди 5-6 м. (2-3 попытки).

Плавание кролем на груди с полной координацией, на задержке дыхания, после отталкивания от бортика или дна бассейна и и.п., одна рука вперед, другая у бедра, выполняя полных 4-5 циклов. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием, на вытянутых вперед руках с плавательной доской; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер. Плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем на груди, другая рука у бедра.

Плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с дыханием, во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, другая назад; вначале вдох выполнять через два цикла движений руками, затем - на каждый цикл движений.

Проплывать расстояние 12 м кролем на груди с полной координацией движения и дыханием; проплывание с помощью движений одними ногами кролем на груди с доской в вытянутых вперед руках- 20 м.

Плавание с различными вариантами дыхания, на «сцеплении», с «обгоном» двух-, четырех- и шести ударным кролем, плавание с «двусторонним дыханием», с дыханием на каждый третий и пятый гребок, плавание кролем с задержкой

дыхания.

Техника плавания кролем на спине

4.3.Техника плавания кролем на спине 20ч.

Теоретическая часть. **2час**

Техника плавания кролем на спине. Краткая характеристика способа. Основы правильной техники плавания на спине. Последовательность изучения техники плавания кролем на спине. Просмотр видео, диаграмм техники плавания кроль на спине. Особенности дыхания во время плавания на спине.

Практическая часть.- **18 часов**

Скольжение на спине руки вытянуты вдоль бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра; на боку: нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра; скольжение на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; повторить тоже но другой рукой; в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить; во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., проскользить; повторить тоже самое другой рукой (с использованием резинового круга зажатого между бедрами или пенопластовыми поплавками закреплёнными к голеностопным суставам); скольжение на спине, работают только руки, в ногах зажата пенопластовая доска; передвигаться вперед в скольжении на спине с помощью только гребковых движений руками, только движений ногами кролем.

Попеременные движения ногами в скольжении на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами вверх-вниз; в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу; попеременные движения ногами верх-вниз, выворачивая носки стоп вовнутрь; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, а затем другой, проплыть ещё немного с помощью движений ногами; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., затем повторить движения другой рукой; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами; в скольжении на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед.

Плавание с помощью только движений ногами кролем: на спине, руки вытянуты вперед 10м.; на спине с доской, прижатой к животу 12-14м.

Скольжение на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениям ногами и с последующим присоединением движений руками кролем, выполнить 2-3 цикла движений руками, постепенно довести количество циклов до 5-6; тоже упражнение, но с вниманием на выполнение выдоха -вдоха в строгом согласовании с движением с одной рукой правой или левой.

Плавание кролем на спине с полной координацией, на задержке дыхания, после отталкивания от бортика или дна бассейна и и.п., одна рука вперед, другая у бедра, выполняя полных 4-5 циклов. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер.

Плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем на спине, другая рука у бедра. Проплывать расстояние 12,16м кролем на спине с полной координацией движения и дыханием. Проплывать расстояние 16 м с помощью движений одними ногами кролем на спине с доской в вытянутых вперед руках. Плавание на спине: одновременных и попеременных движений руками; с помощью движений ногами и одной руки; с «подменой»; «обгоном»; плавание на «сцепление»; с выходом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами и различными положениями рук;

4.4.Техника плавания брассом 16ч.

Теоретическая часть.-**2 час**

Техника плавания брассом. Краткая характеристика способа. Основы правильной техники плавания брассом. Последовательность изучения техники плавания брассом. Просмотр видео, диаграмм техники плавания брассом. Особенности дыхания во время плавания брассом.

Практическая часть.-**14 часов**

Скольжения на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше; скольжение на груди, руки вытянуты вперед, развести руки в стороны-вперед (нажимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше. Движения ногами, как при плавании брассом на груди и спине.

Стоя на дне бассейна: стоя боком к бортику и опираясь на него рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола с задержкой дыхания; частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе «Пингвины»; выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и.п. ног, что и в предыдущем упражнении; держась руками за бортик, движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руками держаться за бортик, выполнять движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руки вытянуты вперед, в руках плавательная доска, отталкиваясь от дна скользить и выполнять движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами брассом 2-3 цикла; тоже упражнения, но со скольжением на спине, руки у бедра; плавание с помощью движений ногами

брассом, руки у бедер; плавание с помощью движения рук брассом, ноги вытянуты прямо с плавательной доской или надувным кругом между бедер.

Выполнение упражнений, направленных на совершенствование движений ног брассом. Выполнение упражнений, направленное на разучивание движений рук брассом.

Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движения руками; плавание с помощью движения ногами, руки вытянуты вперед, руки у бедер; плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различными вариантами дыхания; плавание брассом на спине с раздельными и слитными согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом.

Плавание с полной координацией движений руками и ногами на расстояние 6, 10, 12, 16, 10, 25 м.

4.5.Техника плавания дельфином. 16ч.

Теоретическая часть.- **2 час**

Техника плавания дельфином. Краткая характеристика способа плавания дельфином. Основы правильной техники плавания дельфином. Последовательность изучения техники плавания дельфином. Просмотр видео, диаграмм техники плавания дельфином. Особенности дыхания во время плавания дельфином.

Практическая часть. **14 часов**

В скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить 3-4 упругих движения вверх-вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше; повторить движение, но с руками, вытянутыми у бедер; в скольжении на груди , руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и.п., проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами.

Движения ногами, как при плавании дельфином: стоя на дне бассейна на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем, тоже самое стоя на другой ноге; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами и туловищем, как при плавании дельфином (преодолеть на задержке дыхания 3-4 м); тоже упражнения, но в скольжении на спине; на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра: тоже упражнение с ластами на ногах. Плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками.

Выполнение упражнений при разучивании движений рук дельфином. Выполнение упражнений, направленных на разучивание движений ног дельфином. Плавание с полной координацией движений; с помощью движений руками дельфином и ногами кролем; с помощью движения ногами движений дельфином, руками кролем; плавание с помощью движения ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед, у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди, на боку с

различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками; плавание двух- и много ударным дельфином с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через 2-3 цикла, дыханием на каждый цикл движений руками.

Плавание с полной координацией движений рук и ног дельфином 6, 10,12,20,25 м.

4.6.Техника поворотов 7ч.

Теоретическая часть. **-1 час**

Способы поворотов. Техника и последовательность обучения. Дыхание во время поворотов. Особенности поворотов при различных способах плавания.

Практическая часть. **-6 часов**

Учебный поворот при плавании на груди и на спине с остановкой после касания рукой поворотной стенки, вращением стоя на одной ноге на дне бассейна: имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну; техника поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде.

Выполнение поворотов дельфин-спина, спина-брасс, брасс-кроль с места и в движении.

Повороты кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа дельфин к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

5.Игры 10ч.

6.Контрольные занятия 4ч.

Теоретическая часть. **1час**

Методика выполнения контрольных упражнений по общей, специальной и технической подготовке. Исходные положения, количество попыток, зачетные требования. Условия проведения контрольно-тестовых упражнений.

Практическая часть.-**6 часов**

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической (плавательной) подготовке.

7.Итоговое занятие 1ч.

Практическая часть. **-1 час**

Проведение водноспортивных эстафет, спортивного праздника**.**

1.5.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты Программы определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения.

Предметные - через формирование основных элементов научного знания,

Метапредметные результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД),

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; В сфере личностных универсальных учебных действий у обучающихся будут сформированы: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам; отношение к здоровью как высшей ценности человека; потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни; умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий; соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

В ходе реализации Программы обучающиеся получат следующие предметные результаты: знания о плавании и его роли в укреплении здоровья; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

По окончании обучения обучающиеся должны знать: основы истории развития плавания в России; сведения о строении и функциях организма человека; правила спортивного ориентирования; особенности развития физических способностей на занятиях.

В ходе реализации Программы обучающиеся получат следующие **метапредметные** результаты:

Регулятивные УУД обучающиеся научатся: планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности; осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом; распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье; составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД Обучающиеся научатся: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

доступно излагать знания о плавании;

формулировать цели и задачи занятий по плаванию;

формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;

аргументировано высказывать свою точку зрения; критиковать,

хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД Обучающиеся получат знания: по истории и развитию плавания; о здоровом образе жизни, о роли и месте плавания в организации здорового образа жизни.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Календарный учебный график

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1-4		Инструктаж по Т.Б.и П.Б. Инструктаж по личной гигиене занимающихся. ОФП и СФП в зале сухого плавания. Теоретические св-ия о технике спортивного плавания кроль на груди, на спине. Игры.	**4**	Согласно расписания	Урочная форма занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	Опрос в устной форм в условиях тренировочного занятия
5-12		ОРУ на суше. Изучение упражнений для техники плавания способом кроль на груди, на спине.	**8**	Согласно расписания	Урочная форма занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
13-14		ОРУ на суше. Изучение упражнений для техники плавания способом кроль на спине.	**2**	Согласно расписания	Урочная форма занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
15-16		Игры, учебные прыжки в воду.	**2**	Согласно расписания	Урочная форма занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
17-266		ОРУ на суше.ОФП. Теоретические св-я о стартах. Изучение техники плавания способом кроль на груди, на спине.	**10**	Согласно расписания	Урочная форма занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
27-34		Изучение техники плавания способом кроль на спине.	**8**	Согласно расписания	Урочная форма занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
35-42		ОРУ на суше закрепление техники плавания способом кроль на груди.	**8**	Согласно расписания	Урочная форма занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
43-48		ОРУ на суше закрепление техники плавания способом кроль на спине.	**6**	Согласно расписания	Урочная форма занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
49-51		Выносливость.	**3**	Согласно расписания	Выносливость.	Выносливость.	
52-67		Инструктаж по Т.Б. ОРУ на суше ОФП.Совершенствование тех. плавания способом кроль на груди, на спине, стартов, поворотов данных способов плавания.	**16**	Согласно расписания	Урочная форма занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
68-71		Совершенствование тех. плавани способом кроль на спине. старто поворотов данного способа плавания.	**4**	Согласно расписания	Урочная форма занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	

72-75		Совершенствование тех. плавани способом кроль на груди, старто поворотов данного способа плавания.	**4**	Согласно расписания	Урочная форма занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
76-77		Контрольные нормативы	**2**	Согласно расписания	Урочная форма занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	тестирование
78-85		ОРУ на суше. Теоретические св-о технике плавания баттерфляй. Игры, учебные прыжки в воду.	**8**	Согласно расписания	Урочная форма занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
86-110		ОРУ на суше. СФП. Изучение и закрепление техники плавания способом баттерфляй.	**25**	Согласно расписания	Урочная форма занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
111-125		Повороты. Выносливость Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине.	**15**	Согласно расписания	Урочная форма занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
126-130		Эстафетное плавание.	**5**	Согласно расписания	Урочная форма занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
131-146		Инструктаж по Т.Б. ОРУ на суше ОФП. Сов-ие техники плавания всех изученных способов плавания. Игры.	**16**	Согласно расписания	Урочная форма занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
147-156		ОРУ на суше. СФП. Закрепление техники плавания-комплексное плавание.	**10**	Согласно расписания	Урочная форма занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
157-166		Комплексные повороты. Эстафет	**10**	Согласно расписания	Урочная форма занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
167-168		Контрольные нормативы	**2**	Согласно расписания		Большая ванна	тестирование
		Итого	**168**				

2-й год обучения

п/п	**Дата**	**Тема занятия**	**Кол-во часов**	**Время проведени занятия**	**Форма занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**
1-6		Инструктаж по Т.Б.и П.Б. Инструктаж по личной гигиене занимающихся. ОФП и СФП в зале сухого плавания. Теоретические сведения о технике спортивного плавания кроль на груди, на спине. Игры	**6**	Согласно расписан ия	Урочная форм занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	Опрос в устной форме в условиях тренировочного занятия
7-10		ОРУ на суше. Изучение упражнений для техники плавания способом кроль на груди, на спине. Игры, учебные прыжки в воду.	**4**	Согласно расписан ия	Урочная форм занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	

11-26		ОРУ на суше. ОФП. Теоретические сведения о стартах. Изучение техники плавания способом кроль на груди, на спине.	**16**	Согласно расписания	Урочная форм занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
27-42		ОРУ на суше закрепление техники плавания способом кроль на груди, на спине. Выносливость.	**16**	Согласно расписания	Урочная форм занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
43-58		Инструктаж по Т.Б. ОРУ на суше. ОФП. Совершенствовани техники плавания способом кроль на груди, на спине, стартов, поворотов данных способов плавания.	**16**	Согласно расписания	Урочная форм занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
59-60		Контрольные нормативы	**2**	Согласно расписания		Большая ванна	тестирование
61-68		ОРУ на суше. Теоретические сведения о технике плавания баттерфляй. Игры, учебные прыжки в воду.	**8**	Согласно расписания	Урочная форм занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
69-72		ОРУ на суше. СФП. Изучение и закрепление техники плавания.	**4**	Согласно расписания	Урочная форм занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
73-88		Брасс. Повороты. Выносливост	**16**	Согласно расписания	Урочная форм занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
89-102		Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине.	**14**	Согласно расписания	Урочная форм занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
103-120		Эстафетное плавание.Дельфин.	**18**	Согласно расписания	Урочная форм занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
121-132		ОРУ на суше. ОФП. Дельфин.	**12**	Согласно расписания	Урочная форм занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
133-146		Совершенствование техники плавания всех изученных способов плавания. Игры.	**14**	Согласно расписания			
147-156		ОРУ на суше. СФП. Закреплени техники. Комплексное плавание	**10**	Согласно расписания	Урочная форм занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
157-166		Комплексные повороты. Эстафета.	**10**	Согласно расписания	Урочная форм занятий	Зал сухой тренировки. Большая ванна.	
167-168		Контрольное занятие	**2**	Согласно расписания		Большая ванна	тестирование
		Итого	**168**				

2.2 Программа «Воспитания»

2.2.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, информирование обучающихся, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения обучающихся к занятиям спортом, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

— приобретение обучающимися опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей обучающихся, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания обучающихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации при освоении содержания программы. Целевые ориентиры воспитания обучающихся по программе:

— освоение обучающимися понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

— принятие и осознание ценностей языка, спорта, ЗОЖ, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

— воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

— формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

— воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

— популяризация и усиление физкультурно – спортивной работы в муниципальном образовании Белореченский район.

2.2.2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования обучающихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования

межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Основной формой воспитания и обучения обучающихся в системе дополнительного образования является учебное занятие.

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (тренера-преподавателя и других взрослых, обучающихся); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения обучающихся, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных предствителей), индивидуальных и возрастных особенностей, метод стимулирования и поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

2.2.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, их отношением к тренерам-преподавателям, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

2.2.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Просмотр и обсуждение тематических видеофильмов: - «Экстремизм и терроризм»; - «Антитеррор»	Сентябрь	Просмотр и обсуждение тематических видеофильмов	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
2	Изучение правил дорожного движения с обучающимися	Октябрь	Беседа	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
3	Изучение истории российского и мирового спорта спортивных достижений	Октябрь	Беседа	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
4	Соревнования, посвященные дню народного единства	2 ноября	Соревнования МО Белореченский район	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
5	Профилактическая акция день борьбы со СПИДом	1 декабря	Профилактическая беседа	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
6	Соревнования, посвященные дню защитника Отечества	22 февраля	Соревнования МО Белореченский район	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
7	Профилактическая Акция «День борьбы с наркоманией»	26 апреля	Профилактическая беседа	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
8	Соревнования, посвященные Дню Победы	6 мая	Соревнования МО Белореченский район	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
9	Профилактическая акция - всемирный день «Без табака»; - ЗОЖ	31 мая	Профилактическая беседа	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся

10	Акция «День защиты детей»	1 июня	Соревнования МО Белореченский район	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
	Соревнования, посвященные Дню России	12 июня	Соревнования МО Белореченский район	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
11	День государственного флага	22 августа	Просмотр видеоматериалов	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
12	День открытых дверей	31 августа	Экскурсия	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
13	Тематические часы и беседы по правилам поведения в ЧС	Ежемесячно	Беседы	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
14	Изучение инструкций по охране труда: - в спортивном зале; - при проведении экскурсий; - при проведении культурно-массовых мероприятий и т.д.	В течение года	Беседа	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
15	Пропаганда ЗОЖ	Раз в полугодие	Профилактическая беседа, просмотр видеоматериалов	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
16	Тематические беседы с обучающимися: - «Ценность человеческой жизни»; - «Как прекрасен мир!»	В течение года	Профилактическая беседа, просмотр видеоматериалов	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
Материально-технические обеспечение:

Успешность формирования у детей практических навыков плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдены все основные требования к организации занятий, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила:

- занятия проводятся в большой и малой ванне бассейна 25 м. х 13м.;

- ванна бассейна оснащена удобными лестницами для спуска обучающихся в воду и подъема при выходе из воды;
- вода соответствует санитарно-гигиеническим нормам;
- имеются в наличие при бассейне душевые комнаты и раздевалки.

Необходимый инвентарь и оборудование:

- длинный шест (два по 2,5 м) для поддержки и страховки детей;
- плавательные доски на каждого;
- разделительные дорожки для ограждения места обучения и как страхующее и поддерживающее средство.
- Мячи для плавания на каждого;
- Гимнастические скамейки - 4 шт;
- Резиновые амортизаторы - 10 шт;
- Тренажерный зал, укомплектованный функциональными и силовыми тренажерами и снарядами;
- Низкая и высокая перекладина- 2 шт;
- Шведская стенка - 5 шт;
- Обруч резиновый - 5 шт;
- Обруч пластиковый - 5 шт;
- Гантели - 4 комплекта.

Кадровое обеспечение:

Пчелинцев В.Ю. тренер-преподаватель, высшее образование по специальности, соответствие занимаемой должности

Алтынбаева А.Р. тренер-преподаватель, среднее специальное образование по специальности

2.4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формой оценки качества реализации дополнительной общеразвивающей программы является текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

В качестве средств текущего контроля успеваемости используются:

- участие в соревнованиях (внутришкольных, районных, областных и др.);
- личностные достижения обучающихся на текущих занятиях.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ согласно расписания учебно-тренировочных занятий и утвержденного графика.

Виды контроля:

-текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения;

-промежуточный контроль проводится по завершении первого учебного года и направлена на проверку базовых показателей физической подготовленности. Осуществляется посредством специальных тестов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП)

-итоговый контроль- выполняется в конце второго года обучения. Цель — оценить уровень овладения программой и закрепление полученных навыков.

2.5 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Таблицы оценки результатов в видах испытаний представлены в приложении 1.

Итогом реализации данной программы является:

- развитие физических, технических качеств
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

При успешном освоении программы базового уровня ожидаются следующие результаты: знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта.

Контрольные упражнения	Уровень		
Спад в воду из положения стоя	высокий	средний	низкий
	Уверенно, без ошибок.	Без фазы полета	Прыжок ногами вниз
Проплывание дистанции на спине на руках с колобашкой между колен (м)	20	15	10
Проплывание дистанции на спине на ногах, без доски (м)	60	40	20
Проплывание облегчённым способом (м)	60	40	20
Проплывние всеми способами	60	40	20
Задержка дыхания под водой (сек)	30	20	10

2.6.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение программы опирается на следующие педагогические принципы:

Принцип научности подразумевает применение тренером всего комплекса научных знаний в своей профессиональной области, а именно: программно-нормативных требований, своего собственного, отечественного и зарубежного практического опыта, научно обоснованного и доказанного.

Принцип наглядности является одним из самых «древних» принципов в обучении. Принцип предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств (а не только опору на зрительно воспринимаемую информацию). Следует оптимально сочетать непосредственную (показ упражнения) и опосредованную наглядность (демонстрация наглядных пособий, кино- и видеоматериалов, использование образного слова). Принцип сознательности и

активности. Реализация этого принципа предполагает выполнение педагогом следующих требований: — формировать у обучающихся осмысленное отношение и интерес к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия;

— формировать устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями;

— вырабатывать привычку к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений;

— воспитывать самостоятельность, инициативность, творческое начало при решении задач.

Принцип доступности означает соблюдение меры между возможностями обучающихся и объективными трудностями выполнения физических упражнений (координационной сложности, интенсивности, длительности и др.) или оптимальное сочетание задач, средств и методов физического воспитания с возможностями обучающихся.

Принцип последовательности — постепенное (можно назвать еще принципом постепенности) или поэтапное освоение учебного материла, нового движения, способа в плавании, повышение нагрузки. Здесь также реализуется правило от простого к сложному. При обучении плаванию несоблюдение принципа последовательности ведет к значительному искажению навыка.

Принцип прочности предполагает закрепление на достигнутом, а также повторяемость пройденного. Нельзя переходить к следующему этапу без достаточного основательного закрепления учебного материала или разучиваемых действий. Постоянный повтор специальных упражнений имеет целью закрепление того или иного движения или одной из деталей в технике. Принцип волнообразности заключается в цикличном изменении заданий и нагрузок. Реализация данного принципа строится на волнообразном изменении характера планируемой нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся. Использование данного принципа учитывает психологическое состояние обучающегося, неожиданную болезнь и др., что в свою очередь должно сказаться на вариативном изменении процесса даже одной тренировки.

Принцип систематичности рассматривается в качестве отправных (исходных) установок, регламентирующих системное построение учебно-воспитательного процесса. Принцип воспитывающего обучения — закономерность учебно-тренировочного процесса, где одновременно с самим обучением воспитываются морально-волевые и нравственные качества личности.

Принцип всесторонности. Принцип всесторонности ориентирует педагога на формирование всесторонне и гармонично развитой личности обучающегося, который в процессе занятий повышает свой уровень интеллектуального, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Физическое воспитание и спорт играют большую роль в решении этих задач, что объясняется его тесной связью с нравственным, умственным, трудовым, эстетическим и другими видами воспитания. Принцип оздоровительной направленности. Один из самых важных принципов, относящихся к категории «не навредить». Принцип предусматривает

бережное отношение к здоровью обучающихся. Основные правила любого обучения и работы – избегать переутомления, перенапряжения, делать паузы.

Принцип прикладной направленности. Данный принцип подразумевает использование человеком всевозможных навыков и умений, полученных в ходе обучения, в своей жизнедеятельности — во время отдыха и др.

Принцип коллективности в единстве с индивидуальным подходом. Принцип коллективности подразумевает насыщение педагогом атмосферы межличностных отношений в группе общностью цели и поставленных задач. При реализации данного принципа педагог организует здоровую конкуренцию в противовес зависти, сплоченность и взаимовыручку. Все это имеет положительные моменты для обучения.

Принцип природосообразности — соответствие обучения природе ребенка (обучающегося). Основные формы проведения занятий: - занятия-игры; - учебно-тренировочные занятия; - «круговая тренировка»;

В процессе реализации программы используются следующие педагогические технологии игровые (способствует созданию дружеской атмосферы в спортивном коллективе, улучшению спортивных показателей при этом позволяет сохранить элемент конкуренции внутри группы); способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки; укреплению здоровья обучающихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни); проблемного обучения (дает возможность педагогу определить уровень сопротивляемости обучающихся к условиям, которые могут возникать при участии в соревнованиях); уровневой дифференциации (способствует созданию условий для личностного развития обучающегося, независимо от индивидуальных способностей и особенностей; помогает найти оптимальный уровень физической активности для каждого обучающегося); личностно-ориентированного обучения (дает возможность работы с каждым обучающимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебной группой).

Методы обучения плаванию: При обучении плаванию применяются три основных группы методов:

— словесные; — наглядные;

— практические.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом. Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучающихся на выполнении правильных

исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и другие объемные словесные методы и приемы педагог проводит на суше — до или после занятий в воде.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции. Показ включает демонстрацию специальных учебных пособий, видеоматериалов, кинофильмов: разучивание и совершенствование по частям движений рук, ног, одной руки, согласование движения рук и др., разучивание и совершенствование движений в целом; устранение ошибок в технике прямым или косвенным путем.

Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе:

1) педагог должен видеть каждого обучающегося, чтобы исправить его ошибки;

2) обучающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

К практическим методам относятся: — метод практических упражнений; — соревновательный метод; — игровой метод.

Метод практических упражнений может быть: — направленным на освоение спортивной техники; — направленным на развитие физических качеств. Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая — на последующих. Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно конструктивного упражнения (целостного) и методом расчленено - конструктивного упражнения (по частям). При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

Методы развития физических качеств, называемые еще методами тренировки, подразделяются на: — равномерный (равномерное преодоление расстояния с заданной интенсивностью); — переменный (равномерное преодоление с различными ускорениями по ходу дистанции); — повторный (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью); — интервальный (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха).

Каждый метод может использоваться при плавании, как в полной координации, так и по частям (элементам), а также с чередованием полной координации и отдельных элементов. Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода привносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий. Помимо всех вышеперечисленных методов в практике плавания применяется и метод непосредственной помощи, который используется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Педагог берет руки (ноги) обучающегося в свои руки и помогает ему несколько раз правильно воспроизвести движение. Психологическая подготовка обучающихся Психологическая подготовка проводится в течение учебного года в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Основное содержание психологической подготовки пловцов состоит в следующем: - формирование мотивации к занятиям; - развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю; - совершенствование внимания, воображения, памяти, мышления. - формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. В работе с юными спортсменами устанавливается тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей. В вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

В подготовительной части применяются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к само регуляции и нервно психическому восстановлению.

4.Список литературы

Литература, использованная педагогами при составлении программы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
2. Викулов А.Д. Плавание.-М.:Владос пресс,2003
3. Йен Маклауд "Анатомия плавания".
4. Козлов А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов , учебное пособие.Санкт-Петербург,2014-130с.
5. Козлов А.В. Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания, учебное пособие. Санкт-Петербург,2014-120с
6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года Министерство спорта Российской Федерации.
7. Осокин Т.И. Как научить детей плавать. –М: Просвещение 1985г.
8. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
9. Приказ Минспорта России от 28.05.2013 N 28556 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание".
10. Терри Лафлин, Джон Делвз "Как рыба в воде".
11. Терри Лафлин, Джон Делвз "Полное погружение".
12. Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза, методическое пособие.-М:Симилия 2006.-130с.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006 год.
2. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л.Петрова, В.А.Баранов, «Советский спорт» Москва 2006г.
3. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов, Москва 2003г.
4. Правила соревнований, г. Москва 1999 г.
5. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав. ред. В.А.Володин.-М.:Аванта+, 2001.-624с.

Интернет-ресурсы

www.fina.org/ - сайт международной федерации водных видов спорта

www.len.eu - сайт Европейской федерации плавания

www.omegatiming.com - сайт с богатейшим архивом данных о плавании, протоколы, фото

www.swimrankings.net/ - сайт официального рейтинга Европейской федерации плавания (LEN) и некоторых других национальных федераций в Европе

www.insweep.com/ - Европейский плавательный сайт. Новости, информация, ссылки, результаты

www.russwimming.ru/ - сайт всероссийской федерации плавания

www.swimming-russia.blogspot.ru/ - информационный сайт - новости, результаты соревнований, книги о плавании

www.i-swimmer.ru/ - сайт сообщества пловцов и любителей спортивного плавания

Приложение№1

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	-		без учета времени	
2.2.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5

Протокол №1 тестовых упражнений
группы № дата проведения тестирования

№ п/п	Ф.И.О	Дата рождения	Спорт/ разряд	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Плавание(вольный стиль)	Бросок мяча вперед
1								
2								
3								

Заключение о результатах сдачи нормативов:

_____

Приемная комиссия в составе:

Тренер-преподаватель:

Критерии оценки уровня выполнения технических элементов

1. Стартовый прыжок, критерии оценки уровня освоения:

старт с тумбочки: с захватом тумбочки, с свободным положением рук сзади или внизу и легкоатлетический стаут.

Оцениваются фазы старта при плавании

Исходное положение: обучающийся (пловец) встаёт на задний край тумбочки и по первому сигналу педагога дополнительного образования (стартёра) переходит на передний край тумбочки и захватывает её пальцами стоп. Стопы на ширине плеч, угол сгибания в коленных суставах 30-40 градусов. Тело наклонено вперёд, мышцы ног напряжены, голова опущена вниз, и обучающийся (пловец) смотрит на воду.

Натяжение и толчок: по стартовому сигналу обучающийся (пловец) как бы вытягивается. Тело начинает движение вперёд, и пловец отпускает край тумбочки, далее полукруговым движением рук выносит их вперёд. После отрыва от тумбочки обучающийся (пловец) смотрит вниз вперёд.

Полёт: после отталкивания от тумбочки тело летит выпрямленным, и когда оно проходит пик полёта - сгибается, после этого ноги поднимаются вверх, чтобы был гладкий (обтекаемый) вход в воду.

Вход в воду: во время входа в воду голова находится между руками, а ноги выпрямлены, стопы вытянуты.

Скольжение: после погружения в воду, тело скользит под водой пока скорость не опустится до соревновательной.

Выход на поверхность', при плавании кролем и баттерфляем движения ног начинаются до достижения соревновательной скорости. Два дельфино образных движения и один гребок выносят тело на поверхность воды. При этом этот первый гребок должен быть мощным.

Уровни:

высокий: все фазы выражены четко, выполнены без искажений на высокой скорости;

средний: некоторые фазы плохо выражены или отсутствуют, движения скованные, скольжение короткое, вход в воду грязный (много брызг воды) *низкий*: фазы не выражены, низкая скорость выполнения старта, движения рук и ног не согласованы, глубокое погружение, отсутствует скольжение, нет фиксации борта.

Старт из воды при плавании на спине.

Старт на спине осуществляется из воды.

Исходное положение: обучающийся (пловец) находится в воде лицом к бортику, держась за стартовый поручень. Стопы находятся под водой и опираются о стенку бассейна, ноги согнуты в коленях. По команде " на старт", обучающийся (пловец) подтягивает себя к поручню, голова при этом опущена, руки согнуты в локтевых суставах.

Отталкивание: осуществляется по второму стартовому сигналу. Обучающийся (пловец) отталкивается от борта, отрывая руки от поручня пронося их над головой и выпрямляя ноги в коленях.

Полёт: происходит по дугообразной траектории. Голова запрокинута назад, руки проносятся над ней, ноги выпрямлены, стопы натянуты. Прогиб в спине обеспечивает отрыв от воды туловища и бёдер. За счёт этого сохраняется высокая скорость полёта.

Вход в воду: руки выпрямлены и натянуты, голова между ними. Ноги

выпрямлены, стопы натянуты.

Скольжение и работа ног: после погружения в воду, обучающийся (пловец) скользит под водой, совершая при этом дельфино образное движение туловищем. Далее приближаясь к поверхности воды начинается работа ног кролем на спине. *Выход на поверхность воды.* После выхода на поверхность воды выполняется гребок и пронос руки.

Уровни:

высокий: все фазы выражены четко, выполнены без искажений на высокой скорости;

средний: некоторые фазы плохо выражены или отсутствуют, движения скованные, скольжение короткое, вход в воду грязный (много брызг воды) *низкий:* фазы не выражены, низкая скорость выполнения старта, движения рук и ног не согласованы, глубокое погружение, отсутствует скольжение, отсутствие касание борта.

2. Поворот, критерии оценки уровня освоения.

Виды поворотов в плавании:

Поворот маятник (используют в брассе и баттерфляе);

Сальто поворот (кроль на груди и на спине);

Простой закрытый поворот;

Простой открытый поворот.

Поворот маятник:

обучающийся (пловец) подплывает к бортику касается рукой (например, правой) напротив другого плеча (левого).

опираясь правой рукой о стенку, делает вдох;

далее опускает лицо в воду, повернувшись налево; приняв положение группировки, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах; во время вращения левая рука выполняет гребок под водой по дуге направо тем самым помогая вращению тела обучающегося (пловца).

поставить ноги на стенку бассейна, руки выпрямить, голова между ними; далее оттолкнуться от стенки.

Уровни:

высокий: все фазы выражены четко, выполнены без искажений на высокой скорости;

средний: некоторые фазы плохо выражены или отсутствуют, движения скованные, скольжение короткое, вход в воду грязный (много брызг воды), слабое отталкивание от борта;

низкий: фазы не выражены, низкая скорость выполнения старта, движения рук и ног не согласованы, глубокое погружение, отсутствует скольжение, слабое отталкивание от борта.

Техника выполнения сальто поворота в кроле на груди Представляет собой кувырок вперёд с боковым поворотом на 45 градусов. *Фазы сальто поворота в кроле на груди:* приближение к стенке бассейна, вращение, отталкивание, скольжение, выход на поверхность.

Приближение к стенке бассейна. Видя стенку бассейна, обучающийся

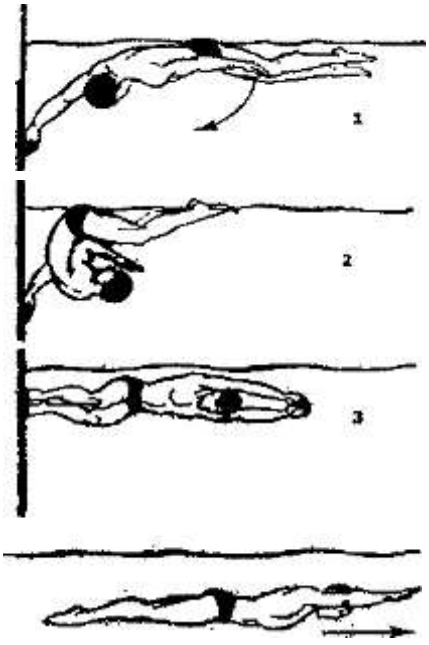
(пловец) должен скоординировать свои действия, чтобы не потерять скорость на повороте. Перед поворотом обучающийся (пловец) выполняет последний длинный гребок без вдоха (обычно правой рукой).

Вращение. Это сам кувырок сальто. Выполняется в конце последнего гребка, другая рука остаётся у бедра, ноги подтягиваются к животу. И дельфино образные движения помогают вытолкнуть ноги вверх для поворота.

Отталкивание. После постановки стоп на стенку бассейна, сразу же начинается фаза отталкивания.

Скольжение. Обучающийся (пловец) скользит с выпрямленными руками и ногами, голова между рук, и как только скорость достигнет соревновательной начинается работа ногами, и с первым

гребком тело появляется на поверхности воды.



Уровни:

высокий: все фазы выражены четко, выполнены без искажений на высокой скорости

средний: некоторые фазы плохо выражены или отсутствуют, движения скованные, скольжение короткое, вход в воду грязный (много брызг воды), отмечается не согласованность движений рук и ног;

низкий: фазы не выражены, низкая скорость выполнения старта, движения рук и ног не согласованы, глубокое погружение, слабое отталкивание от борта, отсутствует скольжение.

Сальто поворот в плавании кролем на спине

Поворот в плавании на спине начинается за 2 гребка до стенки бассейна.

1. Первый из гребков (левой руки) начинается, ещё лёжа на спине. Далее совершается переворот на грудь одновременно с проносом (правой) руки и последующим вторым гребком (правой рукой), подтягивая себя к стенке бассейна.

2. Далее совершается кувырок сальто, с переносом ног, согнутых в

коленном и тазобедренном суставах с постановкой стоп на стенку бассейна, руки соединяются над головой.

3. Отталкивание. Сразу после отталкивания руки и ноги выпрямляются. Отталкивание должно быть направленно вниз для лучшего скольжения и дельфино образных движений туловищем

4. Выход на поверхность воды и работа ногами. В конце скольжения по достижении соревновательной скорости начинают работать ноги и далее с появлением над водой выполняется мощный гребок.

Простой закрытый поворот

Этот поворот используют начинающие пловцы, которые ещё не обучены повороту сальто, если речь о кроле на груди и на спине.

1. В последнем гребке перед стенкой бассейна сделать вдох, опустить голову в воду и коснуться рукой стенки бассейна.

2. Одновременно с касанием стенки бассейна подтягиваются ноги в положение группировки. Другая рука, не касаясь стенки бассейна, выполняет вращательные движения, помогающие быстро выполнить поворот.

3.После постановки стоп на стенку бассейна начинается отталкивание, вместе перед собой, голова между ними опущена вниз.

4.По достижению соревновательной скорости обучающийся (пловец) выходит на поверхность и начинается работа руками и ногами.

Простой открытый поворот

Открытый простой поворот похож на закрытый, но единственное отличие — это то, что голова в воду не опускается и находится над водой **Уровни:**

высокий: выполнено без искажения техники, быстро, четко и чисто *средний*: выполнено с задержками, выражены незначительные искажения техники выполнения поворота;

низкий: элемент не освоен, выражена суетность, нет фиксации касания борта, слабое отталкивание ногами, низкое скольжение

1. Проплывание дистанции (м) в бассейне 25 м вольным стилем (кроль на груди) без учета времени:

Способы проверки теоретических знаний

Контроль овладения обучающимися теоретических знаний осуществляется путем оценивания трех параметров по двухуровневой шкале:

Оцениваемые параметры	Минимальный уровень знаний (1 балл)	Оптимальный уровень знаний (3 балла)
1. Знания правил безопасного поведения на открытых водоемах	Затрудняется в ответах на вопросы	Может рассказать правила безопасного поведения на воде. Приводит примеры.
2. Знания правил безопасного поведения бассейне	Затрудняется в ответах на вопросы	Может рассказать о правилах безопасного поведения на воде. Приводит примеры

3. Знание истории развития отечественного плавания	Затрудняется и путается в ответах на вопросы	Может рассказать и ответить на все вопросы

4. Краткая характеристика способов плавания	Путает способы плавания	Может показать технику плавания, как в воде, так и на суше, дать точные характеристики всем способам плавания
5.Способы закаливания водой	Затрудняется в ответе	Рассказывает о способах и правилах закаливания водой.
6. Способы спасения людей на воде	Не может четко дать определение, рассказать алгоритм действий	Рассказывает о способах оказания помощи тонущему человеку на воде, знает и показывает на суше способы транспортировки

Приложение № 2

Игры на воде.

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.

«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.

«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».

«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».

«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.

«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.

«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.

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.

«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.

«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 уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий. Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

«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. 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. 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 их них выполняется после соответствующего условного

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 проскользит?» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья. «Стрела» Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как

стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех. Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

«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 образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая Себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища.

Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15- 30 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 не умеющими 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 на180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду. Методические указания. Каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние.

«Кто дальше проскользит?» Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит. Методические указания. В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

«На старт - марш!» Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех. Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из

положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

«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.

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 «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой». В

зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» 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 Поплавок необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

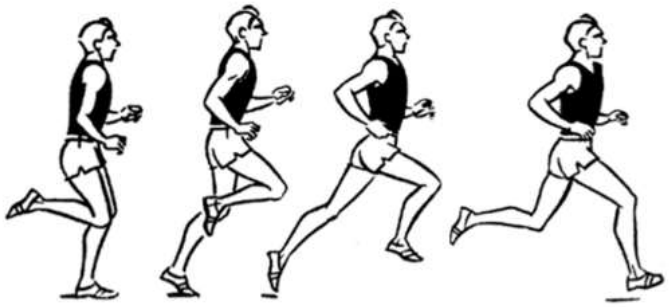
«Фонтанчики». Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5,10, 20 .

Приложение № 3

Комплекс контрольных упражнений, описание их выполнения. Контрольный норматив

Бег на 30м

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.



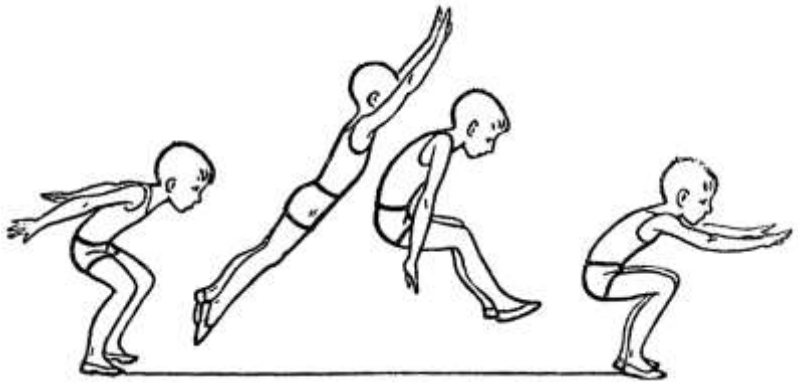
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Из положения стоя на гимнастической скамье наклониться вперед, не сгибая ноги в коленях и опустить руки до уровня ниже поверхности скамьи.



Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.



Плавание (вольный стиль) 50м

При плавании руки выполняют разноименные круговые движения, лицо опущено в воду, ноги выполняют разноименные ножницеобразные мелкие движения, а стопы вытянуты. Вдох выполняется на второй-третий гребок, в сторону гребущей руки в конце гребка. На один цикл движения рук выполняется от двух до шести движений ногами.

