

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 276
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ СОШ № 276 Красносельского района)**

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
ГБОУ СОШ №276
Протокол от 01.09.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга
От 01.09.2021 № 88-у

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»**

Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации: 72 часа

2021-2022

Пояснительная записка

Направленность образовательной программы

Программа «Начальное обучение плаванию» - группа является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую систему, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность лёгких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается лёгочная вентиляция. Передвижения в воде создают хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания.

Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождая обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Занятия плаванием существенно снижает массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определённое количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии.

Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребёнок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Отличительная особенность

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что в ней наглядно прослеживается комплексный подход: осознать - понять - подготовиться - действовать в укреплении здоровья учащихся.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей 7-10 лет.

Цель программы: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:

Обучающие:

1. Обучить основам техники плавания способом кроль на груди;
2. Обучить основам техники плавания способом кроль на спине;
3. Обучить технике выполнения стартов и поворотов.

Развивающие:

1. Способствовать постановке анаэробного дыхания;
2. Способствовать развитию аэробной выносливости;
3. Способствовать развитию быстроты реакции и скоростных качеств;
4. Способствовать развитию силовых и координационных возможностей.

Воспитательные:

1. Воспитание правильной осанки;
2. Воспитывать волевые и морально-этические качества;
3. Воспитывать самостоятельность, навыки самообслуживания и гигиены;
4. Воспитание здорового образа жизни через обучение плаванию;
5. Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием;
6. Формирование у учащихся устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом;
7. Популяризация плавания.

Программа имеет **общекультурный** уровень освоения.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 7 до 10 лет. Зачисление в объединение производится на добровольной основе.

Учащиеся допускаются до занятий при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья учащегося.

Количество учащихся в группе - 15 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю, всего 72 учебных часа.

Форма организации занятий:

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально - волевых качеств.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 часа в неделю по 1 часу.

Материально-техническое обеспечение программы:

- ✚ Плавательные доски;
- ✚ «Колобашки»;
- ✚ Инструкторский шест;
- ✚ Тонущие предметы;
- ✚ Резиновые, пластмассовые мячи;
- ✚ Различные игровые мячи;
- ✚ бассейн (большая чаша).

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- ✚ Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✚ Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- ✚ Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✚ Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и интересы.

Метапредметные результаты:

- ✚ Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✚ Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- ✚ Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✚ Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их эталоны с эталонными образцами;
- ✚ Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ✚ Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Ученик будет знать:

- ✚ Правила соревнований по спортивному плаванию;
- ✚ Правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
- ✚ Исторические сведения по возникновению спортивного плавания;
- ✚ Владеть информацией о всероссийских и международных соревнованиях.

Ученик научиться:

- ✚ Проплывать спортивными способами плавания;
- ✚ Выполнять старты и повороты спортивными способами плавания;
- ✚ Проплывать дистанции 50 м и 100 м кроль на груди и способом кроль на спине соответственно;
- ✚ Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- ✚ Измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематическое наблюдение за их динамикой;
- ✚ Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- ✚ Овладеют основами плавания: научиться держаться на воде, нырять, плавать под водой с открытыми глазами, правильно дышать, работать руками и ногами.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела/модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Комплектование группы	2	2	0	
1.	Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения в бассейне.	1	1	0	Опрос
2.	Меры безопасности в бассейне	1	1	0	Опрос
3.	Личная гигиена учащегося	1	1	0	Тестовое задание
4.	Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей	1	1	0	Тестовое задание
5.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	4	0	4	Турнир
6.	Дистанционное плавание (100 м - 200 м)	8	0	8	Соревнование
7.	Скольжения	6	0	6	Соревнование
8.	Освоение дыхания в воде	4	0	4	Соревнование
9.	Учебные прыжки и соскоки в воду	4	0	4	Соревнование
10.	Техника стартов и поворотов	5	1	4	Соревнование
11.	Техника плавания кроль на груди	9	0	9	Соревнование
12.	Техника плавания кроль на спине	8	0	8	Соревнование
13.	Повторное проплывание отрезков 10 м - 25 м (4-8раз)	6	0	6	Соревнование
14.	Повторное проплывание отрезков 50 м (4-8раз)	3	0	3	Соревнование
15.	Повторное проплывание отрезков 100 м (2-4раза)	2	0	2	Соревнование
16.	Игры и развлечения на воде	4	0	4	Открытое занятие для родителей
17.	Выполнение специальных комплексов упражнений	2	0	2	Эстафета по группам
18.	Итоговое занятие	1	0	1	Соревнование
	Итого	72	7	65	

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Начальное обучение плаванию»**

1. Продолжительность учебного года – 37 недель

Начало занятий: 04.09.2021 года Окончание занятий – 30.05.2022 г.

2. Объем учебных часов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для группы 1 года обучения.

Наименование дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы/ направленность	1 год обучения
«Начальное обучение плаванию» -группа «Амфибия»	Количество учебных часов по годам обучения
	72
	Количество часов в неделю
	2
	Режим занятий по годам обучения
	2 раза в неделю по 1 часу
Продолжительность учебного часа – 45 минут.	

3. Промежуточный и итоговый контроль/ аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

4. Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному расписанию, составленному на период каникул.

Оценочные и методические материалы.

Формы организации деятельности детей.

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремленность, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально - волевых качеств.

Методы обучения.

Необходимо искать и внедрять в практику наиболее эффективные

методы обучения. Программа строится по принципу от «простого к сложному». Педагогу необходимо применять всевозможные методы, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

1.Словесный метод.

Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе. Метод словесного изложения применяется в следующих формах: объяснение учебных заданий, указания и команды для руководства уроком, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, словесное подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.

2.Наглядный метод обучения.

Наглядный метод обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, а также ассоциаций, которые вызываются образным объяснением педагога. Также можно использовать рисунки, плакаты и кинофильмы, с представленной техникой плавания.

3.Практический метод обучения (метод упражнения)

При обучении плаванию приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в более целостные движения. Неоднократное повторение упражнений для освоения, закрепления техники плавания и совершенствования в ней способствует развитию опорно-двигательного аппарата учащихся и одновременно совершенствованию физических качеств: выносливости, подвижности в суставах, силы и т.д.

Методическое обеспечение образовательной программы первый год обучения

№	Раздел программы	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение Занятий	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности Охрана труда. Правила поведения в бассейне.	Беседа	Инструкции по технике безопасности, памятки	Таблицы, плакаты	Опрос
2.	Меры безопасности в бассейне.	Беседа	Инструкции по технике безопасности, памятки	Таблицы, плакаты	Опрос
3.	Личная гигиена учащегося	Беседа Методическое занятие	Энциклопедия здоровья	Плакаты	Тестовое задание
4.	Плавание –	Беседа	Энциклопедия	Плакат	Опрос

	важнейшее средство закаливания и укрепления здоровья детей		здоровья	«Правила закаливания»	
5.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спортивный инвентарь	Турнир
6.	Техника плавания. Дистанционное плавание	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Соревнование
7.	Техника плавания. Скольжение	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Соревнование
8.	Техника плавания. Освоение дыхания в воде.	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Соревнование
9.	Техника плавания. Учебные прыжки и соскоки в воду.	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Соревнование
10.	Техника стартов и поворотов.	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Соревнование
11.	Техника плавания кроль на груди.	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Соревнование

12.	Техника плавания кроль на спине.	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный турнир	Соревнование
13.	Повторное проплывание отрезков 10 м-25 м (4-8 раз)	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный турнир	Соревнование
14.	Повторное проплывание отрезков 50 м (4-8 раз)	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный турнир	Соревнование
15.	Повторное проплывание отрезков 100 м (2-4 раза)	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный турнир	Соревнование
16.	Техника плавания Игры и развлечения на воде	Игра Групповое занятие	Таблицы	Спортивный турнир	Открытое занятие для родителей
17.	Выполнение специальных комплексов упражнений	Групповое занятие	Методическая литература Рекомендации по правилам	Спортивный турнир	Соревнование
18.	Итоговые занятия. Контрольные испытания	Спортивные эстафеты	Контрольные нормативы	Нормативные таблицы	Соревнования

Информационные источники для педагога:

1. Викулов А.Д. Плавание - М.: Издательство Владос-пресс, 2003
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов,- М.: Физкультура и спорт. 2006
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой,- М.: Физкультура и спорт. 2000
4. Булгакова Н.Ж. Плавание - М.: Физкультура и спорт. 2009
5. Вржесневский И.В. Плавание - М.: Физкультура и спорт. 2009
6. Ганчар И.Л. Технология обучения плаванию: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры,- М.: Спорт Академ Пресс.2002
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.:

Физкультура и спорт. 1984

8. Дрюэт Д. Плавание-перевод английского издания .-М.: 000 «Издательство АСТ», 2002
9. Козак О.Н. Волшебная книга игр для детей и их родителей. - Ростов на Дону: «Феникс», СПб: «Союз», 2004
10. Козлов А.В. Спортивные способы плавания: учебно-методическое пособие. - СПб: издательство СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005
11. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов: учебно - методическое пособие,- СПб: издательство СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005
12. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт,- Ростов на Дону: Феникс, 2001
- Люсеро Б. Плавание : 100 лучших упражнений (пер. с англ. Т. Платоновой) -М.: Эксмо, 2010
13. Лях В.И. Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы - М.: Просвещение, 2007
14. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов с уроками по плаванию. - Волгоград: «Учитель»,2008
15. Макаренко Л.П. Плавание.- М.: Физкультура и спорт. 2002
16. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию - М.:ФИС, 2005
17. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде. - М.: Педагогическое Общество России, 2006
18. Никулин А.В., Никулина Е.Г. Программа физического воспитания учащихся 1-11классов, основанная на одном из видов спорта (плавание). - Пятигорск.2001
19. Петряева А.В. Плавание - исследования, тренировка, гидрореабилитация.- СПб: «Плавин»,2005
20. Платонов В. Н. Плавание-Киев: «Олимпийская литература», 2000
21. Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников:практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003
22. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений - М.: Физкультура и спорт, 2000

Информационные источники для учащихся:

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать - М.: Просвещение,2007
2. Литвинов А.А. Азбука плавания - СПб: «Фолиант», 2000
3. Лях В.И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы - М.:Просвещение,2007
4. Фарафонов М.С. Плавание на спине - М.: Физкультура и спорт, 2004

Система контроля результативности обучения:

Осуществляется текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой учащихся, изучаемыми способам плавания, а также выполнение стартов и поворотов. Отбор лучших учащихся для участия в выездных соревнованиях по плаванию. Оценивается динамика личных достижений при проведении контрольных стартов и соревнований.

- текущий контроль умений и навыков в тренировочном процессе (индивидуального и группового);
- промежуточные контрольные соревнования по плаванию;
- итоговые контрольные соревнования.

Формы подведения итогов.

Выступление учащихся на соревнованиях районного уровня, показательные занятия для родителей.

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
1. Опрос 2. Тестовое задание 3. Контрольные упражнения 4. Контрольные соревнования 5. Соревнования 6. Эстафеты по группам	1. Грамоты 2. Протоколы соревнований 3. Фотографии	1. Контрольные соревнования 2. Открытые занятия для родителей 3. Контрольные упражнения

Рабочая программа

Пояснительная записка.

Направленность образовательной программы

Программа «Начальное обучение плаванию» - является программой физкультурно-оздоровительной направленности.

Отличительная особенность

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что в ней наглядно прослеживается комплексный подход: осознать - понять - подготовиться - действовать в укреплении здоровья учащихся.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей 7-10 лет.

Цель программы: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:

Обучающие:

1. Обучить основам техники плавания способом кроль на груди.
2. Обучить основам техники плавания способом кроль на спине.
3. Обучить технике выполнения стартов и поворотов.

Развивающие:

1. Способствовать постановке анаэробного дыхания.
2. Способствовать развитию аэробной выносливости.
3. Способствовать развитию быстроты реакции и скоростных качеств.
4. Способствовать развитию силовых и координационных возможностей.

Воспитательные:

1. Воспитание правильной осанки.
2. Воспитывать волевые и морально-этические качества.
3. Воспитывать самостоятельность, навыки самообслуживания и гигиены.
4. Воспитание здорового образа жизни через обучение плаванию;
5. Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием;
6. Формирование у учащихся устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом.
7. Популяризация плавания.

Программа имеет **общекультурный** уровень освоения.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 7 до 10 лет. Зачисление в объединение производится на добровольной основе.

Учащиеся допускаются до занятий при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья учащегося.

Количество учащихся в группе - 15 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю, всего 72 учебных часа.

Форма организации занятий:

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально - волевых качеств.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 часу.

Содержание программы 1 года обучения.

1. Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения в бассейне.

Теория.

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне.

2. Меры безопасности в бассейне.

Теория.

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электрофенами для сушки волос.

3. Личная гигиена учащегося.

Теория.

Требования к одежде учащегося. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к учащимся в бассейне.

4. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.

Теория.

Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека - важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организм.

5. Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Практика.

Комплекс №1

1 .Ходьба и бег н/м с высоким подниманием колен.

Круговые вращения руками вперед, назад.

Упр. «Стрела» фиксировать у стены 4 сек., повторить 5-6 раз.

И.п. - сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки «внутрь».

Движение ногами кролем.

И.п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками.

Бег н/м с высоким подниманием колен, ходьба.

Упражнения на дыхание.

Комплекс №2

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

И.п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем н/с.

И.п.- стоя, ноги врозь, руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону.

И.п. - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.

Бег н/м с высоким подниманием колен.

Упражнения на дыхание.

Комплекс №3

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

Круговые движения вперед, назад (имитация).

Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем.

Сидя на полу - работа ног кролем, то же - лежа.

Выпрыгивания вверх, с переходом в ускорение, л/б и ходьбу.

Упражнения на дыхание.

Комплекс №4

1. И. п. – стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками), ноги вместе.

На счет 1-2-3 – Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела.

На счет 4 – принять исходное положение. Повторить 5 – 6 раз.

2. И. п. – стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками), ноги на ширине плеч.

На счет 1-2-3 выполнять пружинящие наклоны вперед, достать руками пол.

Повторить 5 – 6 раз.

3. И. п. – стоя ноги узкая стойка, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки не сгибать.

Повторить 20 раз.

4. И. п. – стоя ноги узкая стойка, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками назад. Во время выполнения упражнения руки не сгибать.

Повторить 20 раз.

5. И. п. – стоя, в наклоне ноги на ширине плеч. Одна рука впереди, другая сзади у бедра. Круговые попеременные движения руками вперед. Повторить 20 раз.

6. И. п. – стоя, широкая стойка, руки подняты вверх, соединены за головой.

На счет 1-3 пружинящие наклоны вперед, пальцами рук касаться пола перед собой,

На счет 4 принять И. п.

7. И. п. – узкая стойка, руки за головой – 6 приседаний.

Специальные физические упражнения.

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники — правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду). Осваивая эти упражнения, учащиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только учащиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

Упражнения этой группы воспитывают у учащихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды.

1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом.
2. Ходьба с поворотами и изменением направления

Всплывание и лежание на поверхности воды.

Эти упражнения позволяют учащимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

1. «Поплавок». И. п. — стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10—15 с, затем вернуться в и. п.

2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно.

3. Всплыть «поплавком». Затем принять положение лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно.

4. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.

5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз.

6. Дистанционное плавание.

Практика.

7. Скольжение

Практика.

Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально «проскальзывать» вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

✚ «Буксир». Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах, и принять положение «Стрела». Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.

- гребки руками с дыханием;
- движение ногами и гребки руками в плавании с дыханием;
- плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыханием.

✚ Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно-тренировочному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

✚ Скольжение «Стрелы» без предметов.

✚ Скольжение на груди с различным и.п. рук с выдохом в воду.

✚ Скольжение на спине с доской.

✚ Скольжение на спине без предметов и с различных и.п. рук.

✚ Скольжение на груди с элементарными гребками руками.

✚ Скольжение на спине с элементарными гребками руками.

✚ Игры «Буксир», «Скользящие стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее».

8. Освоение дыхания в воде.

Практика.

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

2. И. п. — стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями опереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и.п. и снова сделать вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии — 10—15 раз, на последующих занятиях — 20—30 раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).

3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками

упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду — выдох.

4. Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10— 15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

9. Учебные прыжки и соскоки в воду.

Практика.

Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и вниз головой.

- ✚ Из и.п. - сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90 градусов в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду.
- ✚ Этот же прыжок, но из и.п. упор присев.
- ✚ Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.
- ✚ И.п. - основная стойка, приседая отвести руки вниз-назад, махом рук вперед - прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду.
- ✚ И.п. - основная стойка. Шагом вперед, прыжок в воду ногами вниз «солдатиком»
- ✚ И.п. - сидя на бортике руки вытянуты вверх и зажать голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками.
- ✚ И.п. - упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением в положении «Стрела».
- ✚ И.п. - основная стойка, руки вытянуты вверх, за голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положении «Стрела».
- ✚ Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна.

10. Техника стартов и поворотов.

Теория.

Техника старта и поворота.

Практика.

Каждые соревнования по плаванию начинаются со старта. При плавании на спине старт производится из воды, а при остальных способах плавания прыжком - со стартовой тумбочки или края бассейна. Стартовая команда подается выстрелом, свистком или командой "Марш!". Стартер подает учащимся команды, и они занимают места на стартовых тумбочках. При этом они должны правильно принять стартовое положение и сохранять его до стартовой команды.

Старт при плавании кролем на груди.

В детских бассейнах изучается простейший старт. Из положения основная стойка, большими пальцами ног зацепиться за край бортика бассейна, руки вверх, «зажать» голову. Приседая наклониться вперед-вниз, грудью лечь на колени и потеряв равновесие, выполнить спад вперед, вход в воду с прямыми руками и следующим скольжением вперед в положении «стрела».

Поворот при плавании кролем на груди.

С учащимися группы начальной подготовки разучивается простейший поворот «маятник». Подплывая к ботику бассейна, коснуться его рукой, в момент касания повернуться на бок в сторону этой руки, затем опираясь рукой о бортик, приподнять голову и плечевой пояс над водой, подтянуть согнутые ноги к животу и поставить их под водой на стенку. Сделать вдох, оттолкнуться рукой от бортика, перевалиться на другой бок, пронести руку по воздуху вперёд, опустить её в воду и вытянуть вперёд одновременно с другой рукой. Голова и плечи в это время полностью погружаются в воду. Оттолкнуться ногами от стены бассейна, вытянуться и после непродолжительного скольжения под водой в положении «стрела», начинать плыть кролем на груди.

Старт при плавании кролем на спине.

При плавании на спине старт выполняется из воды. По команде «занять места» учащиеся прыгают в воду по своим дорожкам, поворачиваются лицом к стартовым тумбочкам и по команде «на старт!» учащиеся руками берутся за ручку тумбочки, согнутыми ногами упираются в стенку бассейна. По команде «марш!» выполняют мах руками через стороны вверх и назад, одновременно отталкиваясь ногами от стенки и прогибаясь. После отталкивания вытягивают прямые руки за голову, входят в воду. После скольжения ногами под водой, подключаются руки и плывут на спине в полной координации

Поворот при плавании кролем на спине.

С учащимися групп начальной подготовки разучивают наиболее простой поворот - «плоский». Подплывая к стенке бассейна на спине, повернуться на грудь, лицом к стенке, взяться руками за бортик, приподнять голову и плечи, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди и поставить на стенку - сделать вдох. Затем выполнить мах руками назад, оттолкнуться ногами от стенки, проскользить в положении «стрела» на спине 3-4м, начать движения ногами и руками.

11. Техника плавания кроль на груди.

Упражнения на суше.

- ✚ И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.
- ✚ Имитация положения пловца на воде («Стрела»). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течение 4-6 сек., затем «Стрела» в положении лежа.
- ✚ И.п. - лежа на груди на гимнастической скамейке в положении «Стрела», ноги свободно свешены, движение ногами кролем.
- ✚ И.п. - то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.
- ✚ То же, но в сочетании с движениями ногами.
- ✚ Разучить элементарные гребки руками.
- ✚ Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в

сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.

- ✚ И.п.- лежа на гимнастической скамейке на груди в положении «Стрела». Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой (левой) в сочетании с дыханием.
- ✚ И.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают. Согласование движений ногами кролем, гребка правой (левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.



Упражнения на воде.

- ✚ Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.
- ✚ Движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые.
- ✚ Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.
- ✚ Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями «вдох и выдох» в воду с поворотом головы.
- ✚ Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение - без доски.
- ✚ Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну.
- ✚ Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.
- ✚ Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.
- ✚ Гребок правой (левой) рукой - вдох. Вначале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.
- ✚ Плавание при помощи ног кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону).
- ✚ Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.
- ✚ Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

12. Техника плавания кроль на спине.

Упражнения на суше.

- ✚ И.п. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение «Стрела».
- ✚ Лежа на спине на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.
- ✚ Выполнять движения руками «мельница» назад.
- ✚ Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.
- ✚ Лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании поочередными гребками рук.

- ✚ Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками «Мельница» назад в согласовании с движением ног.
- ✚ Лежа на гимнастической скамейке. Одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движение ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями рук. «Мельница». Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной координации.

Упражнения на воде.

- ✚ Скольжение на спине с различным и.п. рук.
- ✚ Скольжение на спине с элементарными гребками рук.
- ✚ Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движение ногами кролем.
- ✚ Плавание с доской на спине - ноги кролем.
- ✚ Плавание на спине - ноги кролем, с различным и.п. рук.
- ✚ Плавание на спине - ноги кролем, поочередные гребки руками.
- ✚ Плавание на спине - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками «Мельница» на сцепление.
- ✚ Плавание на спине с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

13. Повторное проплывание отрезков 10 м-25 м (4-8 раз).

Практика.

Отрабатывание полученных знаний (старт, поворот, техника плавания).

14. Повторное проплывание отрезков 50 м (4-8 раз).

Практика.

Отрабатывание полученных знаний (старт, поворот, техника плавания).

15. Повторное проплывание отрезков 100 м (2-4 раза).

Практика.

Отрабатывание полученных знаний (старт, поворот, техника плавания).

16. Игры и развлечения на воде.

Практика.

Обучая плаванию учащихся, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания. На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные.

Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей», «Кто дальше проскользит?» и т. д. Соревновательный элемент пробуждает у учащихся стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом — основной учебный материал на уроках по плаванию для учащихся младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как

учащиеся освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

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

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

Игры с преодолением сопротивления воды:

- «Кто выше?» Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.
- «Переправа». Ходьба с помощью гребков руками.
- «Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками.
- «Море волнуется». Стоя в одной шеренге, учащиеся по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На море тихо» быстро занимают свои места. При этом педагог считает: «Раз, два, три — на место встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру.
- «Волны на море». Учащиеся выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо влево, поднимая волны.
- «Рыбы и сеть», Выбирают двух водящих. Остальные учащиеся разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу» — для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

Игры с погружением в воду:

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

того как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие «тоннель» заменяются учащимися из «поезда».

- «Сядь на дно». По команде педагога учащиеся садятся на дно, погружаясь с головой в воду.
- «Насос». Учащиеся стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Поочередно они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой.
- «Лягушата». Учащиеся встают в круг. По команде «Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде «Утка!» — прячутся под воду. Неверно выполнивший команду выходит на середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Игры на всплывание и лежание на воде:

- «Поплавок»
- «Медуза»
- «Пятнашки с поплавком». «Пятнашка» старается осалить кого-нибудь из учащихся. Спасаясь от «пятнашки», они принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до учащегося раньше, чем он принял это положение, они меняются местами.

Игры с выдохом в воду:

- «У кого больше пузырей». Учащиеся погружаются в воду и делают длинный выдох. Инструктор определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.
- «Ванька-встанька». Учащиеся делятся на две шеренги, встают друг против друга и попарно берутся за руки. По первому сигналу педагога игроки одной шеренги опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются игроки второй шеренги.

Игры с открыванием глаз в воде:

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

Игры со скольжением и плаванием:

- «Скользи вперед». Учащиеся встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.
- «Торпеды». Учащиеся по команде педагога, выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем они проделывают то же на спине
- «Кто победит?» Плавание (при помощи рук) кролем на груди и брассом на спине.
- «Эстафета». В игре участвуют две команды. Учащиеся могут плыть любым

способом. Если они освоили все спортивные способы плавания, инструктор проводит комбинированные эстафеты, где участники плывут разными способами при помощи ног.

Игры с мячом:

- «Борьба за мяч». Учащихся делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч. Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.
- «Волейбол в воде». Учащиеся располагаются по кругу и, ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.
- «Мяч тренеру». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая — по другую. У каждой команды — тренер. Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

Развлечения в воде:

- «Кто найдет брошенный на дно предмет?»
- «Кто проскользит у поверхности воды 5 (6) с?»
- «Мяч по кругу». Учащиеся стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу.
- «Чехарда». Учащиеся встают в колонну по одному на расстоянии 2 м друг от друга и наклоняются вперед. Игрок, стоящий последним, перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.
- «Кто перетянет?». Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протащить за собой партнера.
- «Летающий дельфин». Стоя на дне, учащиеся выпрыгивают из воды вверх-вперед и, выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользить под водой вперед.

17. Выполнение специальных комплексов упражнений.

Практика.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений:

1. Ходьба и бег на месте (1 мин).
2. Упражнения типа потягивания (4 — 6 раз).
3. Упражнения с наклонами и поворотами туловища (6 — 8 раз).
4. Упражнения в приседаниях с различными положениями рук (6— 8 раз).
5. Сесть с опорой руками сзади, ноги прямые, носки оттянуты. Поднять прямые ноги и выполнить ими несколько движений в быстром темпе, как при плавании кролем (1 мин).
6. Мельница. Из основной стойки поднять одну руку вверх. Выполнить круги руками сначала вперед, затем назад с постепенным ускорением (руки прямые).
7. Ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука вытянута вперед, другая сзади у бедра. В этом положении круги руками вперед («мельница») (2 мин).

8. Выполнить упражнение «мельница» с шагами, притопыванием и прыжками на месте.

Упражнения для освоения на воде. Эти упражнения помогают приучать учащихся к непривычной для них среде, преодолеть чувство страха перед водой, помогают формировать элементарные навыки в движениях и действиях, которые, в конечном счете, обеспечивают навыки плавания. К числу упражнений для освоения с водой относят простейшие движения руками, ногами и передвижения по дну, которые служат для ознакомления не умеющих плавать с сопротивлением воды; погружения в воду; упражнения для дыхания; всплывания и лежания на воде; скольжения.

1. Полоскание белья. Зайти в воду по пояс, расставить ноги на ширину плеч и делать движения руками вправо, влево, вперед, назад. Руки выпрямлены, но не напряжены.

2. В том же исходном положении согнутыми в локтях руками делать частые гребки руками (кисти рук напряжены) в виде восьмерки. За счет частых движений руками постараться оторвать от дна ноги.

3. Стоя в воде по пояс, делать движения ногами вперед, назад, в стороны, меняя положение стопы.

4. Взяться за руки вдвоем и передвигаться в воде сначала шагом, затем бегом с поворотами направо, налево, помогая гребковыми движениями свободной руки.

5. Стоя в воде по пояс, наклониться вперед и опустить лицо в воду, погрузиться до уровня щек, глаз, с головой. В этом же положении опуститься под воду с головой и открыть глаза.

6. Упражнения в паре. Поочередно опускаться под воду, открывать глаза и считать пальцы партнера, близко поднесенные к лицу присевшего под воду.

7. Стоя в воде по грудь, нырнуть и достать со дна какой-нибудь предмет.

8. Стоя в воде по пояс, наклониться вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и сделать выдох через рот.

9. Стоя в воде по пояс, наклониться вперед, опустить лицо на воду, касаясь ее щекой, сделать вдох, затем повернуть лицо в воду и сделать продолжительный выдох через рот и через нос.

10. Поплавок. Сделать вдох, медленно присесть под воду, задержав дыхание, принять положение плотной группировки и в этом положении всплыть на поверхность.

11. Медуза. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на воду, расслабить руки и ноги и развести их в стороны.

12. Лежание на спине. Сделать вдох, задержать дыхание, спокойно лечь спиной на поверхность воды, держа руки вдоль тела.

13. Скольжение на груди. Встать лицом к берегу, поднять руки над головой и свести их ладонями вместе (голова между рук), сделать вдох, присесть и, оттолкнувшись от дна ногами, скользить вперед.

14. Скольжение на спине. Встать спиной к берегу, поднять руки и свести их ладонями вместе, сделать вдох, присесть, отклониться назад на спину и одновременно оттолкнуться ногами от дна. Скользить на спине до остановки.

Облегченные способы плавания. Прежде чем приступить к изучению

какого-либо способа плавания, вначале последовательно овладевают техникой движения ногами, дыхания, движения руками, затем движения руками согласовывают с дыханием, осваивают технику плавания данным способом при задержанном дыхании и, наконец, в полной координации.

Движения ногами в воде начинают изучать в опорном положении: на груди, держась вытянутыми руками за жердь или опираясь ими о дно, или на спине, опираясь руками о дно. Затем движения ногами выполняют, держась за плавательную доску или надувной резиновый круг и, наконец, в свободном положении на груди или на спине.

Обучение дыханию производят с помощью упражнений, аналогичных приведенным выше, для освоения с водой (например, упражнения 8 и 9 из описанного комплекса).

Движения руками в воде также начинают изучать в опорном положении (стоя по пояс в воде), а затем в безопорном (при свободном скольжении) с задержкой дыхания. В опорном положении, например, выполняют такие упражнения: стоя в воде, наклонившись вперед, движения прямыми руками через стороны назад до бедер; в том же положении попеременные укороченные и удлиненные движения руками, как в кроле (дыхание произвольное). В безопорном положении выполняют примерно такие же упражнения с задержкой дыхания во время скольжения.

После отдельного изучения техники движений ногами, руками и дыхания начинают выполнять упражнения, сочетающие движения руками с дыханием. Включают, например, движения руками в сочетании с дыханием (как в кроле на груди — без выноса рук и с выносом рук из воды). Когда учащиеся будут уверенно выполнять такие упражнения, приступают к согласованию движений руками и ногами, но при задержанном дыхании, а затем движения выполняют в полной координации. При плавании на груди, например, включают одновременные или попеременные движения руками с дыханием и движениями ногами кролем. Примерно такие же упражнения выполняют и при плавании на спине.

18. Итоговое занятие.

Практика.

Проведение соревнований по плаванию.

Ожидаемые результаты.

К концу обучения учащиеся должны:

Знать:

- правила соревнований по спортивному плаванию;
- правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
- исторические сведения по возникновению спортивного плавания;
- владеть информацией о всероссийских и международных соревнованиях.

Уметь:

- проплывать спортивными способами плавания;
- выполнять старты и повороты спортивными способами плавания;
- проплывать дистанции 25 м кроль на груди и способом кроль на спине соответственно.
- проплывать дистанцию 15 м брассом.

Календарно тематический план рабочей программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Начальное обучение плаванию»

1 года обучения

Возраст учащихся 7-10 лет.

№ п/п	Дата занятия	Раздел/ модуль, тема занятия	Количество часов	Примечание
1		Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения в бассейне. Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на груди.	1	
2		Меры безопасности в бассейне. Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на груди.	1	
3		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на спине.	1	
4		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на груди.	1	
5		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на спине.	1	
6		Повторное проплывание 4х25м на спине, кролем. Дыхательные упражнения.	1	
7		Повторное проплывание 4х25м на спине, кролем. Дыхательные упражнения.	1	
8		Повторное проплывание 2х25м кроль на спине. Прыжки, соскоки в воду.	1	
9		Скольжение с доской и без доски. Техника плавания кроль, спина.	1	
10		Скольжение с доской и без доски. Техника плавания кроль, спина.	1	
11		Повторное проплывание 2х25м кроль на спине. Прыжки, соскоки в воду.	1	
12		Повторное проплывание 2х25м кроль на спине. Прыжки, соскоки в воду.	1	
13		Скольжение с доской и без доски. Техника плавания кроль, спина.	1	
14		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на спине.	1	
15		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на спине.	1	
16		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Дыхательные упражнения.	1	
17		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Дыхательные упражнения.	1	
18		Разучивание прыжков в воду. Повторение скольжения с	1	

		движением ног на спине, на груди. Упражнения на дыхание.		
19		Разучивание прыжков в воду. Повторение скольжения с движением ног на спине, на груди. Упражнения на дыхание.	1	
20		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Дыхательные упражнения.	1	
21		Техника плавания кроль, спина. Учебные прыжки и соскоки в воду.	1	
22		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Дыхательные упражнения.	1	
23		Скольжение с доской и без доски. Техника плавания кроль, спина. 4x25м – кроль, спина.	1	
24		Скольжение с доской и без доски. Техника плавания кроль, спина. 4x25м – кроль, спина.	1	
25		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Дыхательные упражнения.	1	
26		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Дыхательные упражнения.	1	
27		Совершенствование техники плавания кроль, спина. 6x25м – кролем, игры в воде.	1	
28		Совершенствование техники плавания кроль, спина. 6x25м – кролем, игры .	1	
28		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Разучивание старта с бортика, с тумбочки.	1	
30		Скольжение с доской и без доски. Техника плавания кроль, спина. 6x25м – кроль, спина. Игры в воде.	1	
31		Скольжение с доской и без доски. Техника плавания кроль, спина. 6x25м – кроль, спина. Игры в воде.	1	
32		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Разучивание старта с бортика.	1	
33		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Разучивание старта с бортика, с тумбочки.	1	
34		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. 4x25м. Эстафеты	1	
35		Меры безопасности в бассейне. Правила поведения. Личная гигиена. Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. 2x50м. Прыжки в воду, старты.	1	
36		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. 2x50м. Прыжки в воду, старты.	1	
37		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Разучивание поворотов кролем, на спине.	1	

38		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Разучивание поворотов кролем, на спине.	1	
39		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Разучивание поворотов кролем, на спине.	1	
40		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Разучивание поворотов кролем, на спине.	1	
41		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. 50м+2х25м. Эстафеты.	1	
42		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. 50м+2х25м. Пр.	1	
43		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. 4х25м. Прыжки.	1	
44		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. 2х100м. Прыжки в воду, старты.	1	
45		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. 2х50м. Эстафеты	1	
46		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. 50м.+2х25м. Прыжки.	1	
47		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. 6х25м. Игры в воде.	1	
48		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. 8х25м. Прыжки.	1	
49		Совершенствование плавания кроль, спина. Изучение техники брасс. 2х50м. Игры в воде.	1	
50		Совершенствование плавания кроль, спина. Изучение техники брасс. Старты.	1	
51		Совершенствование плавания кроль, спина. Изучение техники брасс. Повороты.	1	
52		Совершенствование плавания кроль, спина. Изучение техники брасс. 50м кр.+ 2х25м брассом. Прыжки.	1	
53		Совершенствование плавания кроль, спина. Изучение техники брасс. 50м кр.+ 2х25м брассом. Прыжки.	1	
54		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине с дыханием. Изучение брасс. 2х25м - кроль, 2х25м – брасс. Игры.	1	
55		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине с дыханием. Изучение брасс. 2х25м - кроль, 2х25м – брасс. Игры.	1	
56		Техника плавания брасс. Соревнование группы на 25м кроль. Св. плавание.	1	
57		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине с дыханием. Изучение брасс. 2х50м – кроль, спина. 2х25м брасс.	1	

58		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в координации кролем на груди, на спине в согласовании с дыханием. Изучение брасс. 6х25м - кр., спина. 2х25м – бр. Повороты. Игры.	1	
59		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в координации кролем на груди, на спине в согласовании с дыханием. Изучение брасс. 6х25м - кр., спина. 2х25м – бр. Повороты. Игры.	1	
60		Совершенствование техники плавания кроль, спина. Изучение брасс. 50м+2х25м – кроль, спина. 2х25м – брасс. Старты. Повороты.	1	
61		Совершенствование техники плавания кроль, спина. Изучение брасс. 2х50м + 4х25м. Старты. Повороты.	1	
62		Совершенствование техники плавания кроль, спина. 2х50м + 4х25м. Старты. Повороты.	1	
63		Совершенствование техники плавания кроль, спина. Изучение брасс. 50м+2х25м – кроль, спина. 2х25м – брасс. Прыжки. Игры.	1	
64		Совершенствование техники плавания кроль, спина. Изучение брасс. 50м+2х25м – кроль, спина. 2х25м – брасс. Прыжки. Игры.	1	
65		Разминка. Соревнование группы на 25м кроль на спине. Св. плавание.	1	
66		Совершенствование техники плавания кроль, спина. 6х25м - кр., сп... Прыжки.	1	
67		Совершенствование техники плавания кроль, спина.. 2х50м – кроль со старта, 25м спина со старта, 25м – брасс. Старты.	1	
68		Совершенствование техники плавания кроль, спина. Изучение брасс. 2х50м – кроль со старта, 25м спина со старта, 25м – брасс. Старты.	1	
69		Совершенствование техники плавания кроль, спина. 50м+2х25м – кроль, спина. 2х25м – брасс. Прыжки. Игры.	1	
70		Совершенствование техники плавания кроль, спина.. 50м+2х25м – кроль, спина. 2х25м – брасс. Прыжки. Игры.	1	
71		Техника плавания кроль, спина. Соревнование группы на 25м кролем на спине. Прыжки.	1	
72		Техника плавания кроль, спина. Итоговое соревнование группы на 50м кролем на груди. Св. пл.	1	
		Всего часов	72	

Образовательные технологии:

- Обучение в сотрудничестве;
- Здоровьесберегающие технологии;
- Разноуровневое обучение.

Формы организации деятельности детей.

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально - волевых качеств.

Методы обучения.

Необходимо искать и внедрять в практику наиболее эффективные методы обучения. Программа строится по принципу от «простого к сложному». Педагогу необходимо применять всевозможные методы, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

1.Словесный метод.

Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе. Метод словесного изложения применяется в следующих формах: объяснение учебных заданий, указания и команды для руководства уроком, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, словесное подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.

2.Наглядный метод обучения.

Наглядный метод обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, а также ассоциаций, которые вызываются образным объяснением педагога. Также можно использовать кинограммы, рисунки, плакаты и кинофильмы, с представленной техникой плавания.

3.Метод упражнения.

При обучении плаванию приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в более целостные движения. Неоднократное повторение упражнений для освоения, закрепления техники плавания и совершенствования в ней способствует развитию опорно - двигательного аппарата учащихся и одновременно совершенствованию физических качеств: выносливости, подвижности в суставах, силы и т.д.

**Методическое обеспечение образовательной программы
первый год обучения.**

№	Раздел программы	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение Занятий	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности Охрана труда. Правила поведения в бассейне.	Беседа	Инструкции по технике безопасности, памятки	Таблицы, плакаты	Опрос
2.	Меры безопасности в бассейне.	Беседа	Инструкции по технике безопасности, памятки	Таблицы, плакаты	Опрос
3.	Личная гигиена учащегося	Беседа Методическое занятие	Энциклопедия здоровья	Плакаты	Тестовое задание
4.	Плавание – важнейшее средство закаливания и укрепления здоровья детей	Беседа	Энциклопедия здоровья	Плакат «Правила закаливания»	Опрос
5.	Техника плавания. Дистанционное плавание	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Соревнование
6.	Техника плавания. Скольжение	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Соревнование
7.	Техника плавания. Освоение дыхания в воде.	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Соревнование
8.	Техника плавания. Учебные прыжки и соскоки в воду.	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Соревнование
9.	Техника плавания кроль на груди.	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Соревнование
10.	Техника плавания кроль на спине.	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Соревнование

11.	Повторное проплывание отрезков 10 м-25 м (4-8 раз)	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Соревнование
12.	Повторное проплывание отрезков 50 м (4-8 раз)	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Соревнование
13.	Техника плавания Игры и развлечения на воде	Игра Групповое занятие	Таблицы	Спортивный инвентарь	Открытое занятие для родителей
14.	Итоговые занятия. Контрольные испытания	Спортивные эстафеты	Контрольные нормативы	Нормативные таблицы	Соревнования

Информационные источники для педагога:

1. Викулов А.Д. Плавание - М.: Издательство Владос-пресс, 2003
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов,- М.: Физкультура и спорт. 2006
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой,- М.: Физкультура и спорт. 2000
4. Булгакова Н.Ж. Плавание - М.: Физкультура и спорт. 2009
5. Вржесневский И.В. Плавание - М.: Физкультура и спорт. 2009
6. Ганчар И.Л. Технология обучения плаванию: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры,- М.: Спорт Академ Пресс.2002
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: Физкультура и спорт. 1984
8. ДрюэтД. Плавание-перевод английского издания.-М.: 000 «Издательство

Информационные источники для учащихся:

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать - М.: Просвещение,2007
2. Литвинов А.А. Азбука плавания - СПб: «Фолиант», 2000
3. Лях В.И. Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы - М.:Просвещение,2007
4. Фарафонов М.С. Плавание на спине - М.: Физкультура и спорт,2004

Система контроля результативности обучения:

Осуществляется текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой детей изучаемыми способам плавания, а также выполнение стартов и поворотов. Отбор лучших детей для участия в выездных соревнованиях по плаванию. Оценивается динамика личных достижений при проведении контрольных стартов и соревнований.

-текущий контроль умений и навыков в тренировочном процессе (индивидуального и группового);

-промежуточные контрольные соревнования по плаванию;

-итоговые контрольные соревнования.

Формы подведения итогов.

Выступление детей на соревнованиях, показательные занятия для родителей.

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
<ol style="list-style-type: none">1. Опрос2. Тестовое задание3. Контрольные упражнения4. Контрольные соревнования5. Эстафеты по группам	<ol style="list-style-type: none">1. Грамоты2. Протоколы соревнований3. Фотографии	<ol style="list-style-type: none">1. Контрольные соревнования2. Открытые занятия для родителей3. Контрольные упражнения