

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

Структурное подразделение «Дополнительное образование детей и
взрослых» муниципального казенного учреждения
«Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
от «11» 01 2021 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МКУ «Центр
патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа
от «11» 01 2021 года
№ _____



А.В. Шестаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

(для спортивно-оздоровительных групп)

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Нормативный срок освоения программы – 3 года

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Автор-разработчик: тренер-преподаватель Шаврина А.В.

г. Новый Оскол, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
- Цель и задачи Программы	
- Планируемые результаты	
2. Учебно-тематическое планирование.....	8
-учебный план	
-календарный учебный график	
3. Содержание учебного курса.....	11
4. Формы аттестации.....	15
5. Методические материалы.....	17
6. Материально-техническое обеспечение	44
7. Информационное обеспечение программы	45

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию для спортивно-оздоровительных групп, срок реализации – 1 год, (далее - Программа) разработана на основании: Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04- 10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

Данная Программа физкультурно-спортивной направленности разработана для детей и подростков, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающихся, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных параметров движений. Систематические занятия плаванием содействуют развитию выносливости, нормальному физическому развитию.

Актуальность Программы определяется современными требованиями модернизации системы образования, направленной на формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, как средства укрепления здоровья, максимальной реализации двигательных качеств, освоение навыков самоконтроля и проведение активной тренировки в плавании, развития познавательных интересов, формирования навыков здорового образа жизни.

Плавание – жизненно необходимый навык. Устойчивый навык плавания является необходимым условием, обеспечивающим безопасность при проведении занятий и соревнований. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в спортивных и образовательных школах. Плавание является уникальным

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания

определяет его важное место в системе физического воспитания образовательных учреждений, является одним из нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Отличительная особенность Программы ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию физически активной личности. Она реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп учащихся на всех этапах тренировочного процесса.

В данной Программе раскрывается потребность в вариативных формах физического воспитания, обусловленных необходимостью учёта личных потребностей детей в области физической культуры и спорта, их индивидуальных способностей на всех этапах тренировочного процесса.

Результатом реализации программы должна стать положительная динамика в развитии физических, морально-волевых качеств личности обучающихся, развитие устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям плаванием, совершенствования своего мастерства, участие в соревнованиях.

Общепедагогические принципы, на которых основывается программа

Системность - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, так как регулярные занятия дают больший эффект.

Доступность - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям и соответствовать уровням подготовленности.

Наглядность - для успешного прохождения процесса совершенствования техники плавания, объяснение должно сопровождаться показом упражнений.

Последовательность и постепенность - во время изучения совершенствования техники плавания простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Цель Программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством обучения плаванию.

Задачи Программы:

Обучающие:

- обучить овладению детьми жизненно необходимым навыкам плавания;
- содействовать в приобретении обучающимися навыков техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, на спине, брасс, батерфляй);

- обучить учащихся основным правилам безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне);
- содействовать овладению необходимым минимумом теоретических знаний, умений и навыков по гигиене физических упражнений, режиму. питанию

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию физической и умственной работоспособности, спортивной тренированности;
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности, механизмы адаптации к интенсивным нагрузкам;

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать привычку к регулярным тренировкам, закаливанию и ЗОЖ;
- воспитывать у учащихся потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности.

Адресат Программы. К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься плаванием независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Плавание»: 7-14 лет.

Количественный состав обучающихся: от 10 до 20 человек в группе.

Программа направлена на приобретение обучающимися теоретических знаний и практических навыков плавания. В процессе обучения по программе сделан уклон на укрепление здоровья, закаливание и овладение жизненно необходимым навыком плавания.

Краткая характеристика возрастных, медико-психологических характеристик обучающихся.

Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер, при этом необходимо обязательно учитывать возрастные особенности детского организма. Доступность и полезность занятий плаванием для детей давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков. Плавательные движения дети совершают при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей,

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

туловища, которые к 6-7 годам достаточно хорошо развиты. Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат. Благоприятно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы. Большая динамическая работа ног при плавании в безопорном положении оказывают укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием. В лечебной физической культуре плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке, подвижности суставов и различных последствий полиомиелита. На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Дети дышат поверхностно и более часто, чем взрослые. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких. Деятельность ССС детей хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Вот почему вовремя занятий с детьми физическими упражнениями нужно разнообразить и чаще их чередовать со сменой упражнений. У детей 7 лет процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется мягкость и податливость костей. Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью.

В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активные, внимательные, координированные, укрепляется ОДА, дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность ССС становится более эффективной.

Объем и срок освоения программы.

Программа предназначена для работы с детьми и подростками 7 -14 лет. Программа рассчитана на 36 недель обучения при занятиях - 2 часа в неделю. Продолжительность одного занятия –1 академический час. Срок реализации программы – 1 год. Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 мая.

Форма обучения – очная, включает в себя комбинированные занятия, соревнования. Основная форма проведения занятий – комбинированное

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

занятие. Комбинированное занятие – характеризуется сочетанием различных форм обучения (теоретическая часть, практическая часть). Практические занятия: упражнения на суше и в воде.

Основная форма проведения занятий - практические занятия на воде. Для занятий используется плавательный бассейн 25x11 метров с пятью дорожками для плавания, душевые, раздевалки. Чаша бассейна глубиной от 140 до 185 см.

общее количество учебных часов для каждой группы – 2 в неделю.

Режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Минимальный возраст обучающегося для зачисления, лет	Количество обучающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	7	10-20	2	72	Прирост показателей по ОФП

Планируемые (ожидаемые) результаты

Результаты обучения

Обучающиеся:

- будут знать о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- получат жизненно необходимый навык плавания, навыки техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, брасс)
- овладеют умениями выполнять специальные упражнения пловцов;
- будут уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
- будут соблюдать технику безопасности, поведения на воде;

Результаты развития

У Обучающиеся будет развита:

- двигательная активность;
- физическая и умственная работоспособность;
- выносливость, быстрота, скорость, силовые и координационные возможности, механизмы адаптации к интенсивным нагрузкам;

Результаты воспитания

У Обучающиеся будут воспитаны:

- морально-волевые качества;
- самостоятельность и организованность;

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

- привычка к регулярным тренировкам, закаливанию и ЗОЖ;
- потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности.

Личностные результаты - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и укреплению своего здоровья; сформированность мотивации к занятиям спортом и плаванием; выбору индивидуальной траектории физического развития.

Метапредметные результаты - овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, и навыки плавания, необходимые для дальнейшего совершенствования.

Главным критерием уровня теоретической и практической подготовки обучающихся является их соответствие программным требованиям.

Показатели соответствия теоретической и практической подготовки обучающихся определялись степенью освоения программных требований:

- высокий уровень – при успешном освоении более 80% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
- средний уровень – при успешном освоении от 50% до 79% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
- низкий уровень – при усвоении менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

Результата аттестации фиксируется в протоколе.

Формой подведения итогов реализации программы является проведение итогового контрольного занятия.

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план для групп спортивно-оздоровительной подготовки рассчитан на 36 недель, количество часов в неделю – 2, количество часов в год – 72.

Календарный учебный-график распределения учебных часов по плаванию

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего за год
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2.	Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
3.	Общая плавательная подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4.	Техническая подготовка	4	4	4	3	3	2	2	4	2	28
5.	Закаливающие мероприятия				1	1	1	1			4
6.	Соревнования						1			1	2
7.	Контрольные испытания	-						1		1	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

Учебный план

№ п/п	Тема	Трудоемкость (количество академических часов)			Форма аттестации/контроля
		Всего (академ. час.)	Теория, мин.	Практика, мин.	
1.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1ч.	45 мин.	-	Беседа. Опрос. Тестирование.
2.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	1ч.	20 мин.	25 мин.	Наблюдение. Оценка педагога.

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

3.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1ч.	25 мин.	20 мин.	Оценка педагога. Наблюдение.
4.	Влияние физических упражнений на организм человека	0,5 ч.	7 мин. мин.	15 мин.	Опрос. Беседа.
5.	Врачебный контроль и самоконтроль	0,5 ч.	23 мин.	-	Беседа
6.	Морально-волевая подготовка	1ч.	45 мин.	-	Наблюдение.
7.	Основы техники плавания	3 ч.	25 мин.	110 мин.	Наблюдение.
8.	Правила, организация и проведение соревнований	0,5 ч.	23 мин.		Наблюдение.
9.	Спортивный инвентарь и оборудование	0,5 ч.	22 мин.		Опрос, наблюдение
10.	<i>Строевые упражнения, ходьба и бег:</i> построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т. д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук (в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед); бег на носках, чередование бега с ходьбой и т.д.	4 ч.		180 мин.	Соревнование. сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке
11.	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; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и	5 ч.		225 мин.	Соревнование. сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

	плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов. <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i>				
	<i>Подготовительные упражнения по освоению с водой.</i>	3 ч.		135 мин.	Соревнования, наблюдение
13.	<i>Лежание и скольжение Дыхательные упражнения</i>	3 ч.		135 мин.	Соревнования, наблюдение
14.	<i>Упражнения для изучения техники</i> спортивных способов плавания	12 ч.	90 мин.	450 мин.	Соревнования, наблюдение
15.	<i>Совершенствование техники плавания:</i> способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.	18 ч.	135 мин.	675 мин.	Соревнования, наблюдение, сдача контрольных нормативов по общей технической подготовке
16.	<i>Проплывание:</i> кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами). Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий.	10 ч.		450 мин.	Соревнования, наблюдение, сдача контрольных нормативов по общей технической подготовке
17.	<i>Закаливающие мероприятия</i>	4 ч.		180 мин.	

18.	Соревнования	2 ч.		90 мин.	
19.	Контрольные испытания	2 ч.		90 мин.	
	Всего:	72 акад. часа		3240 мин.	

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

3.1. Теоретическая подготовка

1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. История развития спортивного плавания. Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы.

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

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

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

5. Врачебный контроль и самоконтроль. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Сущность самоконтроля и его роль при занятиях спортом.

6. Морально-волевая подготовка. Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к тренировочным заданиям. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях.

7. Основы техники плавания. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о спортивной тренировке по плаванию. Основные термины и понятия, характеризующие техники плавания.

8. Правила, организация и проведение соревнований. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов. –

9. Спортивный инвентарь и оборудование. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

3.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка пловца ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации. Общая физическая подготовка подразделяется на:

Строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т. д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук (в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед); бег на носках, чередование бега с ходьбой и т.д.

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; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Подвижные и спортивные игры и эстафеты:

игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

3.3. Общая плавательная подготовка

Подготовительные упражнения по освоению с водой.

Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений

руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение. На груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль: на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Повороты: простые открытые и закрытые при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

Стартовый прыжок: с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

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

Подвижные игры и развлечения на воде: Игры: «Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Виет», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

3.4. Техническая подготовка.

Совершенствование техники плавания: способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Проплывание: кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами). Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий.

Техники (стили) плавания.

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 метров). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д. Плавание кролем на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. (вдох выполняется под каждую руку). Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на 37 оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки. Темповое плавание на коротких отрезках двухударным

кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Кроль на спине. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений. Плавание на

спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук.

То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него). Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнута выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем). Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук настает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется. Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла 38 движений рук и др.

Баттерфляй. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах). Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным

исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двухударного со слитной координацией. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед. Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно

длина и количество учебных отрезков увеличиваются). Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылком мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды) Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты 39 вперед или находятся у бедер). Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но

непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведение рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами. Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10 метров со старта под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

3.5. Закаливающие мероприятия

При обучении плаванию мы ставим цель укрепить здоровье детей, научить их уверенно и безбоязненно держаться на воде, привить первоначальные навыки и приемы плавания.

В своей работе проводим следующие закаливающие мероприятия:

- Воздушное закаливание
- Контрастно-воздушное закаливание
- Босохождение
- Контрастные ножные ванны
- Массаж стоп
- Самомассаж, точечный самомассаж
- Растирание сухим полотенцем
- Хождение по корригирующим дорожкам
- ОРУ с элементами корригирующей гимнастики

Температура воды в бассейне от 32 (начало уч. года) – 28 градусов (конец уч. года).

Водным процедурам обычно предшествуют и сопутствуют всевозможные воздушные ванны. Именно с воздушных ванн начинается систематическое закаливание, а затем переходят к водным процедурам.

Процедура **воздушного закаливания** в нашем бассейне начинается с фотария. Сначала дети принимают воздушные процедуры в трусиках, майках. Через две недели дети занимаются в трусиках и босиком. При этом температура воздуха сначала 28-30 градусов. Затем постепенно снижается до 25 градусов, путем периодического проветривания бассейна перед занятиями.

Во время воздушного закаливания проводится ОРУ с элементами корригирующей гимнастики и имитационных упражнений, что способствует переходу детей к бодрому состоянию, активизации и содействию, переходу к

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

более интенсивной деятельности. Благодаря разминки на суше усиливаются все физиологические процессы – дыхание, кровообращение, обмен веществ.

Хождение босиком - это действенный метод закаливания, который к тому же является хорошим укрепляющим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Сначала дети выполняют босиком ОРУ, потом переходят к хождению по корригирующим дорожкам.

Хождение босиком по таким дорожкам является прекрасным способом не только закаливания, но и оздоровления, вследствие воздействия на стопу ребенка, позволяющую опосредованно влиять на состояние различных органов и систем, прежде всего верхних дыхательных путей, в частности, в области носа.

Хождение босиком применяется у нас на протяжении всего пребывания детей в бассейне.

Водные процедуры являются прекрасным методом закаливания. Все водные мероприятия по закаливанию осуществляются под непосредственным контролем медицинской сестры.

Использование гигиенического душа на входе и выходе из бассейна является хорошим методом контрастного душирования. Благодаря механическому раздражения падающей воды душ вызывает местную и общую реакцию организма. Душ – не только обеспечивает термические нагрузки, является хорошей тренировкой сосудов и выполняет гигиенические функции, улучшает дыхание, оказывает массирующее воздействие на кожу.

Дыхательные упражнения используем на протяжении всего занятия.

При плавании ребенок дышит чистым, увлажненным воздухом. ДУ проводятся с целью укрепления дыхательной мускулатуры. При вдохе и выдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Самомассаж и точечный массаж повышает тонус мышечной системы ребенка, укрепляет опорно-двигательный аппарат, способствуют улучшению в организме обменных процессов, помогает справиться с различными заболеваниями. Использование приёмов самомассажа не только с целью профилактики заболеваемости, но и формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и развития навыков собственного оздоровления.

При входе и выходе из бассейна так же используем **контрастные ножные ванны**, в одном из которых температура воды ниже, чем в бассейне. Время увеличения контраста температур до максимального около полтора месяца и зависит от возраста детей. По данному виду закаливания ведется журнал, где отслеживается понижение температуры. Контрастное ножное закаливания начинается с теплой ванны, где температура 36 градусов. Потом дети

переходят в прохладную ванну, где температура воды сначала 25-26 градусов и постепенно снижается до 18 градусов.

Для достижения эффективности закаливающих мероприятий так же используем **растирание сухим полотенцем**. При обучении детей обтиранию сухим полотенцем после плавания и душа придерживаемся следующей последовательности: сначала дети обтирают голову, шею, грудь, руки, спину, вытирают насухо до легкого покраснения, потом приступают к ступням, голени и бедрам. Продолжительность процедуры 3-5 минут.

3.6. Соревнования

Проведение соревнований и водных праздников — неотъемлемая часть реализации Программы при работе с детьми. Проводятся они 2 раза в год.

Проведение соревнований создает здоровый эмоциональный фон, пробуждает интерес к занятиям плаванием, дает возможность проявить себя, почувствовать дух спортивной борьбы и соперничества, проверить свою плавательную подготовленность, а учителям — увидеть плоды своей работы.

Для подготовки и проведения соревнований избирается *организационный комитет*, который обеспечивает подготовку мест соревнований, судейство и информацию о ходе состязаний. Эту работу возглавляет тренер-преподаватель.

Программа соревнований включает описание участников, их возраст, наименование дистанций, порядок и расписание стартов и т. д. Соревнования проводятся обязательно с учетом возрастных групп и подготовленности детей.

Подготовка мест соревнований. Проверяется состояние дна и воды, скорость течения, глубина, прочность и надежность инвентаря и оборудования, принимаются меры по обеспечению безопасности. Место соревнований художественно оформляется и радиофицируется.

Соревнования по плаванию проводятся по определенным правилам.

Способы плавания и дистанции

В плавании проводятся соревнования и регистрируются рекорды по следующим способам и дистанциям: вольный стиль — дистанции 50; брасс, баттерфляй и плавание на спине — на дистанциях 50 м; индивидуальные комбинированные заплывы на 50 м. вольным стилем и комбинированная эстафета 4×100 м.

Участники индивидуальных комбинированных заплывов плывут различными стилями в следующей последовательности: баттерфляй, на спине, брасс, вольный стиль. В смешанной командной эстафете последовательность такова: на спине, брассом, баттерфляем, вольным стилем. Участники командной эстафеты (и очередность их выступления)

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

определяются заранее и заносятся в протокол соревнований. Каждый пловец может выступить только на одном ее этапе.

Возраст участников определяется по году рождения. Границы возрастных групп указываются в положении о соревнованиях.

Допуск участников к соревнованиям

К участию в соревнованиях допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и получившие разрешение врача.

Прохождение дистанции

Пловец, участвующий на дистанции один, должен проплыть всю дистанцию для того, чтобы его результат был засчитан. Пловец должен закончить дистанцию на той же дорожке, по которой он стартовал. Во всех заплывах при выполнении поворотов пловец должен коснуться стенки или поворотного щита на конце бассейна. Поворот должен быть сделан от стенки, не разрешается отталкиваться от дна бассейна. Участник, вставший на дно бассейна во время заплывов вольным стилем или на этапе вольного стиля в

комбинированной эстафете, не дисквалифицируется, если он не идет по дну. Участникам не разрешается подтягиваться, держась за разделительные дорожки, бортики, лестницы, а также отталкиваться от них. Пловец, оказавшийся при прохождении дистанции на чужой дорожке и помешавший другому пловцу пройти дистанцию, должен быть дисквалифицирован. Если такое нарушение повлияло на результат пострадавшего участника, то рефери имеет право предоставить ему новую попытку в другом заплыве; если это произошло в финале (полуфинале) — вынести решение о повторном розыгрыше финала (полуфинала). Если это нарушение совершено намеренно, то рефери должен доложить об этом представителю ОПС и представителю федерации, членом которой является нарушитель.

Участникам соревнований не разрешается использовать или надевать во время заплыва какие бы то ни было приспособления для повышения скорости, плавучести или выносливости (перчатки с перепонками, ласты и т. п.). Использование очков разрешается. Любой пловец, не являющийся участником проходящего заплыва и вошедший в воду до завершения заплыва всеми участниками, должен быть отстранён от дальнейшего участия в этих соревнованиях.

В каждой команде эстафетного плавания должно быть четыре пловца, если иное не предусмотрено Положением о соревнованиях. В эстафетном плавании команда, пловец которой оторвёт ноги от стартовой тумбочки раньше, чем участник предыдущего этапа коснётся стенки, должна быть дисквалифицирована, если совершивший ошибку пловец не вернётся и не коснётся стенки. Возвращаться при этом на стартовую тумбочку не требуется. Команда эстафетного плавания должна быть дисквалифицирована, если её участник, кроме пловца, назначенного плыть данный этап, окажется в воде до окончания дистанции участниками всех команд. Участники

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

эстафетной команды и их очерёдность должны быть заявлены до заплыва. Участник эстафетной команды может стартовать только на одном этапе. Состав эстафетной команды может быть изменён между предварительными и финальными заплывами. Замена участников эстафетной команды проводится из числа пловцов, заявленных организацией на эстафету в соответствии с технической заявкой. Нарушение порядка именной очерёдности проплыва этапов ведёт к дисквалификации. Пловец, закончивший свою дистанцию или этап в эстафетном плавании, должен как можно быстрее покинуть ванну бассейна, не мешая при этом другим пловцам, не закончившим свою дистанцию. В противном случае пловец, совершивший ошибку, или эстафетная команда должны быть дисквалифицированы. До выхода из воды пловец не должен отплывать от финишной стенки более чем на 5 метров. Выход разрешается только по боковым лестницам. Не разрешается лидерование (указания, сопровождение спортсменов по бортику бассейна и т. п.) или использование любого оборудования и других средств для достижения такого же эффекта.

Не разрешается оказывать помощь участникам эстафеты при взятии ими старта (держат за руки, за ноги, подталкивать и т. п.).

Определение результатов

Результаты определяются по времени, которое фиксируется с момента стартового сигнала до момента касания участником финишной стенки. Результат пловца может быть определён либо системой автоматической регистрации времени, либо секундометристами с ручными секундомерами. Если участник дисквалифицирован во время заплыва или после его окончания, то эта дисквалификация отмечается в официальном протоколе результатов, но ни время, ни место не указывается и не объявляется.

В случае дисквалификации эстафеты зафиксированные результаты этапов до момента дисквалификации должны быть отмечены в официальном протоколе результатов.

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Реализация Программы предусматривает следующие виды аттестации:

Промежуточная аттестация - опрос, тестирование обучающихся. Оценка уровня теоретической подготовленности учащихся.

Формы промежуточной аттестации:

– теоретическое тестирование.

Текущая аттестация – по итогам проведения занятия (форма педагогического контроля за динамикой освоения уровня содержания программы, достижений, обучающихся в период обучения).

Итоговая аттестация - выявление уровня освоения обучающимися Программы оценка показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

Форма контроля итоговой аттестации:

- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП)- 2 раза в год;
- сдача контрольных нормативов по технической подготовке (ТП) -2 раза в год.

Оценочные материалы

Оценка уровня знаний и подготовки детей по реализации Программы включает в себя:

- теоретическое тестирование,
- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП);
- сдача контрольных нормативов по технической подготовке (ТП);

Теоретическое тестирование включает в себя 16 вопросов - заданий. Оценка результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий

Выполнено правильно от 13-до 16 заданий (вопросов) -3 балла (высокий результат);

выполнено правильно от 8-до 12 заданий (вопросов)- 2 балла (средний результат),

выполнено правильно от 5 -до 8 заданий (вопросов) - 1 балл (низкий результат),

Тестирование

Тема: Плавание

1. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»?
 - а) купание в проруби или обливание ледяной водой;
 - б) обтирание по утрам снегом или хождение босиком по росе;
 - в) постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
2. Здоровье – это...
 - а) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
 - б) отсутствие болезней и физических недостатков;
 - в) показатель силы, быстроты, выносливости человека.
3. По мнению специалистов, здоровье человека на 50 % зависит от ...
 - а) экологических факторов;
 - б) наследственности;
 - в) образа жизни;
 - г) регулярного посещения врачей.
4. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастающей:
 - а) обливание, купание, обтирание;
 - б) купание, обтирание, обливание;
 - в) обтирание, обливание, купание.

5. Укажите, в какой последовательности чередуются стили при преодолении дистанции «комплексного плавания».
1. кроль на груди
 2. кроль на спине
 3. брасс
 4. дельфин
- а) 1, 2, 3, 4.
 - б) 4, 3, 2, 1.
 - в) 4, 2, 3, 1.
 - г) 1, 3, 2, 4.
6. Расположите спортивные способы плавания по скоростным возможностям.
1. кроль на груди
 2. кроль на спине
 3. брасс
 4. дельфин
- а) 1, 2, 3, 4.
 - б) 1, 4, 2, 3.
 - в) 4, 2, 1, 3.
 - г) 4, 1, 2, 3.
7. Александр Попов – четырехкратный чемпион Олимпийских игр в следующем виде спорта:
- а) плавание
 - б) легкая атлетика
 - в) велоспорт
8. Первым российским Олимпийским чемпионом стал на Олимпийских играх 1908 года в Лондоне Николай Панин-Коломенкин. Назовите вид спорта:
- а) фигурное катание
 - б) фехтование
 - в) плавание
9. В Олимпийской программе в Хельсинки советские спортсмены выступили во всех видах спорта, кроме одного. Что это за вид спорта?
10. Пловец Владимир Сальников выиграл три золотые медали на Олимпийских Играх в Москве 1980 года и при этом установил мировой рекорд, а на какой дистанции?
11. Какие виды плавания существуют...
12. Каким способом плавания лучше спасти утопающего...
13. При каком стиле плавания основной движущей фазой является не гребки руками, а толчки ногами...
14. перечисли основные отличия плавания кролем на груди от плавания кролем на спине...
15. Какой стиль плавания называют «Бабочкой»...
16. Какой стиль плавания в древности называли «ползти»...
- Время на решение теста 10 минут на уроке.

Ответы:

1	в	9	плавание
2	а	10	Кроль на груди
3	в	11	Спортивный, оздоровительный, прикладной
4	в	12	Кроль на спине, или на боку
5	в	13	брасс
6	б	14	Положение тела, дыхание, положение старта
7	а	15	баттерфляй
8	а	16	Кроль на груди

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) включает в себя оценку сдачи нормативов по следующим показателям:

- бросок набивного мяча 1 кг; м
- наклон вперед стоя на возвышении;
- выкрут прямых рук вперед, назад;
- челночный бег 3х 10 м.

Бросок набивного мяча 1 кг. - весьма распространенное упражнение, позволяющее развивать скорость, ловкость, точность, выносливость, технику выполнения. Весь процесс выполнения состоит из последующий действий:

- обучающийся становится на стартовую линию спиной к своим сверстникам, а лицом к направлению броска мяча;
- мяч берется двумя руками, поднимается над головой, отводится назад, а потом резким движением рук подается вперед и вверх;
- во время начальной фазы броска тело немного подается назад, а потом одновременно с движением рук подается вперед, ускоряя бросок. Передвигаться за ограничительную линию запрещено;
- необходимая дальность полета мяча зависит от его веса. Для нормативного выполнения дается три попытки.

Измерение результатов производится по длине броска, измерения подсчитываются в метрах при правильном выполнении техники броска. В таблицу заносятся результаты на сколько метров выполнен бросок.

Наклон вперед стоя на возвышении. При выполнении упражнения стоя на полу для младшего и старшего возраста в зачет идет касание пальцами пола.

Правила выполнения:

исходное положение - ноги прямые, ступни на ширине 10-15 см, параллельны друг другу. Следует выполнить два предварительных наклона и затем один идущий в зачет. Тело в наклоне должно быть зафиксировано в течении 2 секунд.

Не допускается сгибание ног в коленях, не идет в зачет удержание результата одной рукой или менее 2 секунд.

Измерение результатов.

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

Выполнение упражнения стоя на гимнастической скамье позволяет осуществить более точные замеры. Гибкость измеряется с помощью линейки, которой касается испытуемый во время наклонов. Измерение производится в сантиметрах и обозначается знаком "+" если кончики пальцев уходят ниже уровня скамьи и знаком "-" если выше уровня скамьи. В таблице результатов отмечается сколько раз выполнили на «+» и сколько раз на «-»

Выкрут прямых рук вперед, назад.

Испытание выполняется из любого удобного для участника исходного положения стоя (сидя). Выкрут прямых рук из положения перед собой в положение назад выполняется с использованием гимнастической палки (веревки) при вертикальном положении туловища. Измеряется подвижность в плечевых суставах. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Измерение результатов.

Участник, взявшись перед собой за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад и фиксирует положение в течение 2 секунд для измерения результата. Подвижность плечевого сустава оценивают в сантиметрах по расстоянию вдоль гимнастической палки (натянутой веревки) между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем лучше показатели гибкости данного сустава.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание рук в локтевых суставах;
- веревка во время выполнения испытания не натянута;
- зигзагообразные движения туловищем;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

В таблице результатов отмечается показатели- уже ширины плеч, на уровне плеч, шире ширины плеч

Челночный бег 3х 10 м

Челночный бег 3х10 предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, Челночный бег 3 по 10 метров состоит из нескольких частей: высокий старт; быстрое ускорение; торможение; касание контрольной точки; разворот; повторение пройденной дистанции в обратном направлении; после второго разворота ускорение и финиш.

Измерение результатов происходит с учетом правильности выполнения техники челночного бега на скорость. В таблице результатов отмечается за сколько секунд пробежал обучающийся дистанцию 3 раза по 10 метров.

Таблица оценки результатов по общей физической подготовке:

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

Показатели	Оценка в баллах	Нормативы по возрастам			
		Младшая группа (возраст) 7-10 лет		Старшая группа (возраст) 11-14 лет	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Бросок набивного мяча 1 кг; м.	5- высокий уровень	4,2 м.	3,8 м.	4,5 м.	4,0 м.
	4- высокий уровень	3,8 м.	3,3 м.	4,0 м.	3,5 м.
	3- высокий уровень	3,3 м.	2,8 м.	3,5 м.	3,0 м.
Наклон вперед стоя на возвышении.	5- высокий уровень	10 «+»	8 «+»	13 «+»	11 «+»
	4- высокий уровень	8 «+»	6 «+»	10 «+»	8 «+»
	3- высокий уровень	5 «+» и более	4 «+» и более	4 «+»	3 «+»
Выкрут прямых рук вперед назад	5- высокий уровень	уже ширины плеч	уже ширины плеч	уже ширины плеч	уже ширины плеч
	4- высокий уровень	на уровне плеч	на уровне плеч	на уровне плеч	на уровне плеч
	3- высокий уровень	шире ширины плеч	шире ширины плеч	шире ширины плеч	шире ширины плеч
Челночный бег 3х 10 м.	5- высокий уровень	9,2 с.	9,5 с.	7,2 с.	8,0 с.
	4- высокий уровень	10,0 с.	10,4 с.	7,8 с.	8,8 с.
	3- высокий уровень	10,3 с.	10,6 с.	8,1 с.	9,0 с.

Сдача контрольных нормативов по технической подготовке (ТП)

Оценка результатов по технической подготовке (оценка техники плавания всеми способами) по окончанию первого года фиксируется баллами в случае выполнения определенных требований.

3 балла. Соблюдаются основные особенности выполнения техники плавания. Горизонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду.

Попеременная работа рук в согласовании с непрерывной попеременной работой ног. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону, выдох в воду. Проплыwanie дистанции без остановки.

2 балла. Основные особенности выполнения техники плавания выполняются с замечаниями. Горизонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду.

Несогласованная работа рук и работа ног. Проплыwanie дистанции без остановок.

1 балл. Основные особенности выполнения техники плавания выполняются с многочисленными замечаниями. Неправильное положение тела в воде. Неправильная работа рук и работа ног. Вдох вперед. Проплыwanie дистанции с остановками

Техника плавания вольным стилем (кроль на груди)

Техника плавания вольным стилем следующая: пловец производит все движения в положении "на груди", руки движутся параллельно телу в попеременном режиме, ноги работают как ножницы в вертикальной плоскости, лицо находится в воде во время выдоха, вдох делается под "заднюю" руку поворотом головы вбок. Существует масса схем работы ногами, различные варианты движений при гребке рукой, и даже дышать

можно через разное количество гребков на одну или на две стороны. Все эти нюансы зависят от задач, стоящих перед пловцом. Для профессиональных спортсменов всегда вырабатывается индивидуальная техника.

Техника плавания - кроль на спине

Как очевидно из названия, данный вид плавания предполагает положение на спине. Руки совершают попеременные круговые движения вдоль туловища. А ноги работают также как и в кроле на груди, с поправкой на то, что ваше тело находится лицом вверх.

Техника плавания Брасс. Брасс – самый популярный вид плавания в мире. Фактически, большинство людей, самостоятельно обучавшихся плаванию умеют плавать только брасом.

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

Главное достоинство этого стиля в том, что плыть можно держа голову над водой, при этом не испытывая сложностей с дыханием и ориентацией в пространстве. Такой способ плавания в народе часто называют "лягушкой". Однако опытные пловцы и профессионалы погружают голову в воду для лучшей эффективности движений. В брасе обе руки одновременно совершают полукруговые движения перед пловцом.

Когда руки вытягиваются вперед, голова погружается в воду и делается выдох, одновременно совершают толчковое движение похожее на прыжок лягушки.

Когда руки совершают гребок, голова поднимается над водой - делается вдох, а ноги в это время подтягиваются к телу для последующего толчка.

В брасе очень важны слитность и согласованность всех движений.

Таблица оценки результатов по технической подготовке:

Показатели	Оценка	Возрастная группа			
		Младшая группа		Старшая группа	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Длина скольжения (метры)	3	7 м.	7 м.	8 м.	8 м.
	2	6 м.	6 м.	7 м.	7 м.
	1	5 м.	5 м.	6 м.	6 м.
Оценка техники плавания всеми способами: А) 25м на ногах Б) 25м на руках	3	до 35 с.	до 37 с.	до 32 с.	до 35 с.
	2	до 39 с.	до 40 с.	до 9 с.	до 39 с.
	1	до 39 с.	до 39 с.	до 39 с.	до 39 с.
Проплывание дистанции 100 м. кроль на спине	3	Оценка результатов по технической подготовке	Оценка результатов по технической подготовке	Оценка результатов по технической подготовке	Оценка результатов по технической подготовке
	2				
	1				

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

Проплавание дистанции 100 м. кроль на груди	3	Оценка результатов по технической подготовке	Оценка результатов по технической подготовке	Оценка результатов по технической подготовке	Оценка результатов по техническо й подготовке
	2				
	1				
Проплавание дистанции 200м (способ по выбору кроль,брасс)	3	Оценка результатов по технической подготовке	Оценка результатов по технической подготовке	Оценка результатов по технической подготовке	Оценка результатов по техническо й подготовке
	2				
	1				

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя следующие **виды занятий**:

- групповые учебно-тренировочные (практические и теоретические занятия);
- участие в соревнованиях.

Продолжительность одного занятия- 1 академический час.

Формы организации занятий

Фронтальная - предусматривает одновременное выполнение упражнений всеми обучающимися. Она используется при проведении упражнений на суше, а также при разучивании упражнений в воде в опорном и безопорном положениях.

Групповая - обучающиеся распределяются на несколько групп в зависимости от подготовленности или изучаемого материала. Каждая группа под руководством педагога занимается на своей дорожке (в части бассейна).

Индивидуальная - чаще всего применяется при работе с отстающими или отлично успевающими обучающимися. Она используется также на итоговых занятиях.

Теоретические занятия направлены на овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Практические занятия в плавательном бассейне:

- групповые практические занятия в воде;
- индивидуальные практические задания в воде.

На занятиях широко применяются задания по **физической подготовке и тактической (плавательной) подготовке.**

Общая физическая подготовка на суше является неотъемлемой частью процесса тренировки и занимает в ней особо важное место. Ее используют как средство оздоровления, повышения эмоциональности занятий, активного отдыха, увеличения нагрузки и, главное, как наиболее эффективное средство всестороннего развития юного спортсмена. Форма занятий по ОФП групповая и по возможности на открытом воздухе. Из общего времени занятий на суше ОФП отводится 50%.

Для достижения высоких результатов в плавании существенное значение имеют способности спортсмена проявлять высокий уровень силы, силовой выносливости, гибкости.

Упражнения на суше:

- *общеразвивающие упражнения* - способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах, то есть качества, необходимые для успешного освоения техники плавания;
- *специальные упражнения* - упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания, развивающие группы мышц, выполняющих основную работу при плавании;
- *подготовительные упражнения* – разогревающие и дыхательные упражнения;
- *имитационные упражнения* - имитирующие технику плавания на суше, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием, по характеру движений близки к технике плавания.

Упражнения в воде:

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

- упражнения для освоения с водой - упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания;
- освоение правильного дыхания - выполняются постоянно и совершенствуются;
- движение руками - изучение движений руками;
- движения ногами - изучение движений ногами

Специальная физическая подготовка:

- упражнения на развитие выносливости;
- упражнения на развитие силы;
- упражнения на развитие скоростных способностей;
- упражнения на развитие гибкости и координационных способностей.

Строевые упражнения, ходьба и бег; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой и т.д.

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

Техническая подготовка включает в себя:

1. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т.д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных положений, напряжено и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

2. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

3. Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

4. Лежание и скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением. Скольжение на боку. Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

5. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди и кроль на спине: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Дельфин: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, дельфином и на спине.

Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: «Невод», «Байдарки», «Каноэ», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Винт», «Дельфины», «Донтан», «Кто дальше проскользит», «Кто лучше», «Прыжки в обруч» и т.д.

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

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, дельфин:

- плавание с помощью движений одними руками;
- плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способа кроль на груди или кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук;
- плавание с полной координацией движений;
- совершенствование техники дыхания.

Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.

Проплывание кролем на груди, на спине, брассом и дельфином с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций.

Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами дистанций 25, 50 и 100 м.

Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений одними руками и одними ногами).

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди:

- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью движений одними руками;

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

- плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания;
- плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с «двусторонним» дыханием;
- плавание на каждый третий или гребок;
- плавание двух -, четырех – и шестиударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине:

- плавание с полной координацией движений;
- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками;
- плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном»;
- плавание на «сцепление»;
- плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку;
- плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук;
- плавание с помощью движений ногами кролем и одновременных движений руками и др.

Брасс:

- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью движений руками;
- плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер);
- плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием;
- плавание с различными вариантами дыхания;
- плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты:

- поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди;
- поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом;
- 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 спине.

Старты:

- варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди.
- Брассом и дельфином (с махом руками вперед, с круговым движением рук);

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

- старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета»; «Баскетбол на воде», элементы водного пола; элементы синхронного плавания; соскок вниз ногами с одно- и трехметрового трамплина, спад из передней стойки с метрового трамплина и др.

Эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Помимо общей физической и тактической подготовки в занятия по плаванию включают психологическую подготовку детей.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Образовательные технологии:

1. Личностно-ориентированная технология обучения (А.В. Хуторской, Якиманская И.С).

Образовательный процесс личностно-ориентированного обучения предоставляет каждому возможность реализовать себя в познании, учебной деятельности и поведении, опираясь на его субъективный опыт, способности, интересы, ценностные ориентиры. Принципиально важным моментом для понимания сущности личностно – ориентированной технологии является определение позиции ребенка в образовательном процессе, отношение к ребенку со стороны взрослых.

Личностно - ориентированные технологии ставят в центр системы обучения плаванию личность ребенка, обеспечение комфортных,

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природных потенциалов.

Личностно-ориентированная технология представляет собой воплощение гуманистической философии, психологии и педагогики. В центре внимания педагога - уникальная целостная личность ребенка, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей (самоактуализации), открытая для восприятия нового опыта, способная на осознанный и ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях.

Каждому ученику входящему впервые на урок плавания соответствует индивидуальный уровень готовности к занятиям в бассейне, который складывается из физической подготовленности, наследственных предрасположенностей, антропометрических данных, а также преобладания психических процессов индивида. Основной целью обучения является обучение стилям плавания. Как же можно успешно реализовать обучение такой неоднородной группы учащихся в условиях общеобразовательной школы?

Концепция технологии состоит в следующем: необходимо обеспечить учащихся необходимой базой двигательных технических умений, которые в перспективе позволят в силу роста и развития организма, сформировать индивидуальную технику плавания определённым стилем и обеспечивающую эффективно решать задачи преодоления контрольных дистанций.

Так, к примеру, когда в уроке поставлена общая задача, направленная на обучение технике старта с тумбочки, то первое что необходимо сделать – это показать как выполняется старт, из каких движений состоит и объяснить

почему именно так выполнять (привести примеры к чему приведут отклонения в технике выполнения: толчок слабый – полёт не получится, ноги сильно согнул – прыжок вверх и т.д.).

Представление идеальной модели старта необходимо для мотивации занимающихся, так как от успеха стартовых действий зависит результат контрольной дистанции школьной программы. Доведение до знаний учеников возможные ошибки выполнения и как она нарушает всю структуру движения, позволит ученикам активно использовать в обучении самоконтроль.

Когда необходимые теоретические знания получены, нужно приступить к практике.

К примеру, обучать занимающихся старту с тумбочки, предлагая им принять модельные параметры техники, не имеет никакого смысла. В силу своей недостаточной физической подготовленности выполнение отдельных элементов техники учениками приведёт лишь к искажению общей картины структуры старта. Старт – это комплексное двигательное действие, структура которого строится из следующих элементов: исходное положение,

подготовительные движения, толчок, полёт, вход в воду, скольжение, начало плавательных движений.

Для формирования структуры важно создать ученикам облегчённые условия выполнения стартовых действий, такие при которых будет возможность воспроизвести последовательность элементов в силу их физической подготовленности. Так, обучая исходному положению, переходящему в подготовительные движения и толчок, первой сложностью является не умение учеников своевременно и активно выполнить толчок, как следствие слабости силы мышц ног и низкого уровня координации движения. Для того, чтобы структуру можно было воспроизвести следует в исходном положении пальцы стоп выдвинуть больше вперёд за тумбочку, тогда толчок можно выполнить без приложения больших усилий, делая акцент на структуре движения. По мере повышения уровня физических способностей учеников структура будет совершенствоваться за счёт включения в работу мышц ног, при этом занимающийся будет сам исключать упрощения техники при выполнении (появится сила – толкаться с сильно выдвинутыми пальцами ног за тумбочку будет не удобно). Постепенное усложнение структуры движения позволит развивать специальные координационные способности в силу индивидуальной одарённости.

Реализация лично – ориентированной технологии тесно связана с технологией сотрудничества, что проявляется в оказании педагогом помощи ученикам в овладении необходимым арсеналом двигательных умений, которые в перспективе позволят сформировать индивидуальную технику плавания, не закливаясь на максимальном приближении к эталонной модели.

2. Игровые технологии. Любая технология обладает средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. К таким технологиям можно отнести игровые технологии.

Педагогическая игра – вид деятельности, характеризующийся четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, учебно-познавательной направленностью.

При проведении игр необходимо обязательно соблюдать следующие требования:

- объясняя игру, необходимо чётко рассказать её содержание правила, выбрать водящего и разделить игроков на группы, равные по силам;
- в каждой игре должны участвовать все занимающиеся, находящиеся в воде;
- если вода в бассейне прохладная, игра должна быть активной, проводиться в быстром темпе;
- во время игры, необходимо тщательно следить за выполнением правил;
- после окончания игры, необходимо обязательно объявить результаты, назвать победителей, особенно поощрять взаимную помощь;
- каждую игру нужно вовремя закончить, пока дети не устали.

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, условий для проведения игры, глубины и температуры воды!

Методика обучению плаванию посредством игрового метода

1. Игры следует подбирать таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям любой возрастной группы.
2. В игре должны учитываться: уровень плавательной подготовленности, физическое развитие детей.
3. Любая игра должна быть средством познания окружающего мира.
4. В игре должны активно участвовать все занимающиеся.
5. Игры должны служить средством эмоционального воздействия.
6. В тренировочном процессе игра должна служить средством регулирования физической и психической нагрузки.
7. В игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и элементы техники.
8. В каждой игре участники должны получать достаточную физическую нагрузку.
9. При проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль руководителя, учет индивидуальных особенностей ребят и, в зависимости от этого, осуществлять деление на команды, назначений водящих, судей и т.д.
10. Коррекция игр во время их проведения.
11. Игры необходимо проводить систематически, постепенно усложняя их в зависимости от возраста и подготовленности детей.

Игры по ознакомлению со свойствами воды. Для начального разучивания

• Морской бой.

Играющие стоят на дне, вода не выше груди. Одной рукой можно держаться за борт или за преподавателя. По команде дети одной рукой ударяют по воде так, чтобы брызги летели вперед, как можно дальше. Брызги должны лететь не соседу в лицо, а в свободное пространство.

Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета.

Правила: не закрывать глаза и не толкать соседей.

• "Кто выше?"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс. По команде надо присесть, погрузившись до подбородка и оттолкнуться ногами от дна, подпрыгнув как можно выше. Можно усложнить игру, если перед прыжком опускаться под воду с головой. Правила: выпрыгивать вертикально вверх. Побеждает тот, кто выше прыгнет.

Для закрепления пройденного материала

• "До пяти"

Дети идут по дну друг за другом на расстоянии вытянутых рук.

По команде (хлопок, свисток) дети должны остановиться, сделать глубокий вдох, погрузить лицо в воду так, чтобы уши остались над водой, и начать

медленно выдыхать в воду пока преподаватель медленно считает до пяти. Затем играющие идут дальше. Правила: кто поднимет голову до пятого счета - получает штрафное очко. Выигрывает тот, у кого меньше всего очков или их вообще нет. Для усложнения можно использовать перемещения различными способами (бегом, прыжками, с различными положениями рук).

- **"Будь внимательным"**

Дети стоят на дне, лицом к преподавателю. Руководитель делает различные условные движения руками (вверх, в стороны, за голову и т.д.). В соответствии с определенным положением рук руководящего, дети выполняют то или иное упражнение (выпрыгивание из воды, приседания под воду, наклоны и т.д.) Правила: за неправильное выполнение упражнений - штрафное очко. Побеждает тот, у кого нет или меньше всех штрафных очков. Не следует применять более трех условных движений, так как большинство играющих будет часто ошибаться и игра не даст желаемого результата.

- **"Лягушата"**

Дети стоят на дне. По команде руководителя "Щука!" – играющие подпрыгивают вверх, а по сигналу "Утка" - прячутся под воду. Правила: Неверно выполнивший команду получает штрафное очко, выигрывают те, кто набрал меньше всего штрафных очков.

Для повторения изученного материала

- **"Пролезь в круг"**

Дети стоят на дне друг за другом. На поверхности воды плавают по одной линии большие надувные круги. Первый игрок подходит к кругу, погружается с головой в воду с открытыми глазами, на согнутых ногах проходит под круг и пролезает через него. Далее он идет к следующему кругу и пролезает через него. В это время второй игрок идет к первому кругу. Правила: если после выполнения упражнения круг очень сильно смещается от первоначального положения игрок обязан его поправить.

Методическое обеспечение программы (методы и приемы)

№ п/п	Содержание занятий	Форма занятий	Приёмы и методы	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Упражнения на суше: разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, адаптация к воде. Упражнения в воде: Входящее тестирование 25 метров проверки плавательной подготовленности Выполнение нормативов по ОФП и СФП	Объяснение Практическое Групповое занятие	Словесный метод. Наглядный метод.	Плавательный бассейн.	Оценка педагога. Тестирование
2.	Упражнения на суше: разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, адаптация к воде. Плавание на технику способом «кроль на груди», «кроль на груди» без рук, без ног ив полной координации. Изучение старта со стартовой тумбы, поворота способом «кроль на груди».	Объяснение Показ. Групповое занятие. Индивидуальные задания	Словесный метод. Наглядный метод.	Плавательный бассейн. Плавательные доски, колобашки	Оценка педагога
3.	Упражнения на суше: разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения,	Объяснение Показ. Помощь	Словесный метод. Наглядный	Плавательный бассейн. Мячи.	Оценка педагога.

	подготовительные упражнения, имитационные упражнения Упражнения в воде: Плавание на технику способами «кроль на груди», «кроль на спине на ногах» в полной координации. Повторение поворота «кролем на груди» Плавание 50 метров на время.	Групповое занятие. Индивидуальные задания	метод.	Плавательные доски, колобашки Секундомер	
4.	Упражнения на суше: разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения. Упражнения в воде: Плавание на технику способами « кроль на спине» на ногах, на руках и в полной координации.	Объяснение Показ Помощь Групповое занятие. Индивидуальные задания	Словесный метод. Наглядный метод.	Плавательный бассейн. Плавательные доски. Колобашки.	Оценка педагогом. Самооценка
5.	Упражнения на суше разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения Упражнения в воде: Плавание на технику способами «кроль на груди», «кроль на спине».в полной координации. Изучение техники поворота кролем на спине, маятником. техники поворота Повторение поворота «кролем на	Объяснение Показ Помощь Групповое занятие. Индивидуальные задания	Словесный метод. Наглядный метод. Практический Игровой Соревновательный	Плавательный бассейн. Плавательные доски. Мячи. Ворота для водного поло.	Оценка педагогом Самооценка Результаты.

	груди». Промежуточное тестирование «кроль на спине» на результат. Водное поло.				
6.	Упражнения на суше: разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводящие упражнения. Упражнения в воде: Плавание на технику способами «брасс» без рук, без ног и в полной координации, «кроль на груди», «кроль на спине». Выполнение спортивного старта со стартовой тумбы, повторение и закрепление поворота «кролем на спине». Волейбол на воде, свободное плавание	Объяснение Показ Помощь Групповое занятие. Индивидуальные задания	Словесный метод. Наглядный метод. Практический Игровой Соревновательный	Плавательный бассейн. Плавательные доски. Мячи. Волейбольная сетка для водного волейбола.	Оценка педагогом. Самооценка Результаты
7.	Упражнения на суше: разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводящие упражнения Упражнения в воде: Плавание на технику способами «брасс» в полной координации, «кроль на груди», «кроль на спине». Плавание 50 метров способом «брасс» на время. Игра «Баскетбол»	Объяснение. Показ Помощь Практическое Групповое занятие	Словесный метод. Наглядный метод. Практический Игровой Соревновательный	Плавательный бассейн. Плавательные доски.	Оценка педагогом. Самооценка Результаты

	Свободное плавание				
8.	Упражнения на суше: разминка, ходьба, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводящие упражнения Упражнения в воде: Комплексное дистанционное плавание на технику способами «кроль на груди», «кроль на спине» «брасс», на ногах в полной координации. Изучение спортивного старта на «кроль на спине», повторение поворота «кроль на груди», «кроль на спине». Игра «Волейбол» Свободное плавание.	Объяснение Показ Помощь Групповое занятие. Индивидуальные задания	Словесный метод. Наглядный метод. Практический Игровой Соревновательный	Плавательный бассейн. Плавательные доски.	Оценка педагогом. Самооценка Результаты
9.	Упражнения на суше: разминка, ходьба, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводящие упражнения Упражнения в воде: Плавание на технику способами «кроль на груди», «кроль на спине» «брасс», в полной координации. Повторение изучения спортивного старта «кроль на спине», повторение поворота «кроль на груди», «кроль на спине».	Объяснение Показ Помощь Групповое занятие. Индивидуальные задания	Словесный метод. Наглядный метод. Практический метод Игровой метод Соревновательный	Плавательный бассейн.	Оценка педагогом. Самооценка Результаты

	Командные эстафеты. Соревнование. Свободное плавание				
10.	Итоговое тестирование: контрольной дистанции стилем «кроль» на груди или на спине 50м. Аprobация выполнения норматива ГТО. Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП. Подведение итогов.	Объяснение. Показ Помощь Групповое занятие Тестирование	Словесный метод. Практический Соревновательный	Плавательный бассейн.	Оценка педагогом Самооценка Результаты тестирования

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Нежилое здание спортивного центра с плавательным бассейном, 2008, 1 кв.м. В здании находятся:

- гардероб,
- раздевалки с душевыми и туалетами,
- зимний сад,
- чаша бассейна 25х11 метров с пятью дорожками для плавания, глубиной от 140 до 185 см,
- массажный кабинет,
- фитобочка,
- сауна

№ п/п	Оборудование для реализации программы по плаванию	Единица измерения	количество
1.	Разделительные дорожки	шт.	5
2.	Покрытие напольное противоскользящее 80м	м.	80
3.	Доски для плавания	шт.	15
4.	Весы медицинские	шт.	1
5.	Термометр для воды	шт.	1
6	магнитофон	шт.	1
6.	Колобашки	шт.	15
7.	Скамья гимнастическая	шт.	2

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г.
2. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. «Психология физической культуры и спорта» М.: Академия, 2009г.
3. Ильин Е.П. «Психология спорта» – СПб : Питер, 2010г
4. Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому»
Издательство: Манн, Иванов и Фербер. 2012г. 5.
5. Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию». Изд.: Академия, 2014 год
6. Педролетти Мишель. «Основы плавания. Обучение и путь к совершенству»
Издательство: Феникс.2006г.
7. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г.

Список интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. <http://www.swimming.ru/>
3. <http://swim-video.ru/>
4. <http://www.sportvisor.ru/>
5. ***takzdorovo.ru*** "Здоровая Россия"
6. www.minsport.gov.ru
7. www.gto
8. window.edu.ru
9. standart.edu.ru