

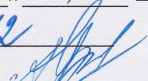
Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

**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
№ 12

_____ А.В. Шестаков

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

(для спортивно-оздоровительных групп)

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Нормативный срок освоения программы – 1 год

Возраст обучающихся: 7-16 лет

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

г. Новый Оскол, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	2
2. Планируемые результаты освоения программы	5
3. Учебно-тематическое планирование	8
3.1.Календарный учебный график	8
3.2.Учебный план	8
3.3. Календарно-тематическое планирование	11
4. Содержание учебного курса.....	25
5. Формы аттестации.....	46
6. Методические материалы.....	54
7. Материально-техническое обеспечение	77
8. Информационное обеспечение программы	77

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по плаванию для спортивно-оздоровительных групп, срок реализации – 1 год (далее - Программа) разработана на основании: дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по плаванию структурного подразделения «Дополнительное образование детей и взрослых» Муниципального казенного учреждения «Центр патриотического воспитания молодежи Новооскольского городского округа»; 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.

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.
- 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»: **7-16 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, 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 ЧСС становится более эффективной.

Объем и срок освоения программы.

Программа предназначена для работы с детьми и подростками 7 -16 лет. Программа рассчитана на 36 недель обучения при занятиях - 2 часа в неделю. Продолжительность одного занятия –1 академический час (45 мин).

Срок реализации программы – 1 год. Учебный год начинается с 01

сентября и заканчивается 31 мая.

Форма обучения – очная, включает в себя комбинированные занятия,

Год обучения	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
1 год	Спортивный-оздоровительный	7	15-30	2	72	Прирост показателей по ОФП

соревнования. Основная форма проведения занятий –

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

Режим учебно-тренировочной работы

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 часа в неделю.

2. Планируемые (ожидаемые) результаты 1 год обучения

Результаты обучения

Обучающиеся:

- будут знать о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- получат жизненно необходимый навык плавания, изучат технику стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине)
- 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 развиты:

- психофизические качества (сила, быстрота, гибкость, ловкость);
- физическая и умственная работоспособность;
- внимание, мышление, выносливость, координационные возможности, механизмы адаптации к интенсивным нагрузкам;

Результаты воспитания

У Обучающиеся будут воспитаны:

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

По завершении программы первого года обучения дети переводятся на второй год обучения

Результаты развития

У Обучающихся 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;
- 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

3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план для групп спортивно-оздоровительной подготовки рассчитан на 36 недель, количество часов в неделю – 2, количество часов на 1 учебный год обучения – 72.

3.1. Календарный учебный-график распределения учебных часов по плаванию на 1 год обучения.

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы										Всего за год
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Январь	февраль	март	апрель	Май		
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2.	Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
3.	Общая плавательная подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4.	Техническая подготовка	4	4	4	3	3	2	2	3	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	8	72

3.2. Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Тема	Трудоемкость (количество академических часов)			Форма аттестации/ контроля
		Всего (академ. час.)	Теория, мин.	Практика, мин.	
1.	Развитие спортивного плавания в России.	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	1 ч.	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	1 ч.	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:</i> построение в шеренгу; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; т.д.	4 ч.		180 мин.	Соревнование.
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	5 ч.		225 мин.	Соревнование. сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке

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

	подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов. <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i>				
	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Опускание головы в воду. Открывание глаз под водой. Достать предметы со дна.	3 ч.		135 мин.	Соревнования, наблюдение
13.	Всплывание, лежание и скольжение. Дыхательные упражнения.	3 ч.		135 мин.	Соревнования, наблюдение
14.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания кроль на груди, кроль на спине.	12 ч.	90 мин.	450 мин.	Соревнования, наблюдение
15.	Совершенствование техники плавания: способами кроль на груди, на спине, 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.	Проплывание: кролем на груди, на спине 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 (в полной координации 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.	Закаливающие мероприятия	4 ч.		180 мин.	
18.	Соревнования	2 ч.		90 мин.	
19.	Контрольные испытания	2 ч.		90 мин.	
Всего:		72 акад. часа		3240 мин.	

3.3. Календарно - тематическое планирование на 1 год обучения.

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
Сентябрь		
1.	Вводное. Знакомство с плаванием как видом спорта. История развития плавания	Знакомство с бассейном. Беседа о виде спорта-плавания. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Освоение с водой. Игра.
2.	Обучение навыкам плавания. Скольжение на воде.	Беседа о правилах поведения в бассейне. Меры безопасности. Комплекс ОРУ № 1. Специальные упражнения на согласованные движения ног и дыхания при обучении плавания кролем на груди. Освоение с водой. Всплывание (мячик, звёздочка, стрелочка). На груди и спине с различными положениями рук.

3.	Обучение навыкам плавания. Скольжение на воде.	Беседа о правилах поведения в бассейне. Меры безопасности. Комплекс ОРУ № 1. Специальные упражнения на согласованные движения ног и дыхания при обучении плавания кролем на груди. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Игра.
4.	Подготовительные упражнения по освоению с водой.	Беседа о гигиене физических упражнений и профилактика заболеваний. Комплекс ОРУ № 1. Всплывание, скольжение. Дыхательные упражнения. Специальные упражнения на согласованные движения ног и дыхания при обучении плавания кролем на груди. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами
5.	Изучение техник плавания кролем на груди	Рассказ о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Комплекс ОРУ № 1. Всплывание, скольжение. Дыхательные упражнения. Специальные упражнения на согласованные движения рук и дыхания при обучении плавания кролем на груди. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами
6.	Изучение техник плавания кролем на груди	Беседа о пропаганде здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к тренировочным заданиям. Комплекс ОРУ № 1. Всплывание (мячик, звездочка, стрелочка). На груди и спине с различными положениями рук. Упражнения на изучение общего согласования рук и ног во время обучения плаванию кролем на груди.
7.	Изучение техник плавания кролем на груди	Рассказ о краткой характеристике техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о спортивной

		тренировке по плаванию. Комплекс ОРУ № 1. Всплывание (мячик, звёздочка, стрелочка). На груди и спине с различными положениями рук. Упражнения на изучение общего согласования рук и ног во время обучения плаванию кролем на груди.
8.	Изучение техник плавания кролем на груди	<p>Знакомство с общей характеристикой инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Комплекс ОРУ № 1.</p> <p>Лежание, Всплывание на груди, спине в воде. Работа ног способом кроль. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Упражнения на изучение общего согласования рук и ног во время обучения плаванию кролем на груди.</p>
Октябрь		
9.	Изучение техник плавания кролем на спине	Инструктаж поведения в бассейне. Комплекс ОРУ № 1. Упражнения на изучение движений рук во время обучения плаванию кролем на спине.
10.	Изучение техник плавания кролем на спине	<p>Инструктаж по поведению в бассейне. Комплекс ОРУ № 1. Упражнения на изучение движений рук во время обучения плаванию кролем на спине.</p> <p>Лежание, Всплывание на груди, спине в воде. Работа ног способом кроль. Игра</p>
11.	Изучение техник плавания кролем на спине	<p>Инструктаж по поведению в бассейне. Комплекс ОРУ № 2. Упражнения на изучение движений ног во время обучения плаванию кролем на спине.</p> <p>Лежание, Всплывание на груди, спине в воде. Работа ног способом кроль. Игра</p>
12.	Изучение техник плавания кролем на спине	Инструктаж по поведению в бассейне. Комплекс ОРУ № 2. Упражнения на изучение движений ног во время обучения плаванию кролем на спине. Лежание, Всплывание на груди, спине в воде.

		Работа ног способом кроль. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами
13.	Изучение техник плавания кролем на спине	Комплекс ОРУ № 2. Упражнения на изучение согласованности движений ног и рук во время обучения плаванию кролем на спине. Скольжение на груди. спине. с доской и без неё, плавание облегчённым способом. Игра.
14	Изучение техник плавания кролем	Комплекс ОРУ № 2. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях. Игры-эстафеты на воде и игры-соревнования с элементарными правилами Проплывание кролем на груди и кролем на спине.
15	Изучение техник плавания кролем	Инструктаж по поведению в бассейне. Комплекс ОРУ № 2. Упражнения на изучение движений ног во время обучения плаванию кролем на спине и на груди. Лежание, Всплывание на груди, спине в воде. Работа ног способом кроль. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами
16	Изучение техник плавания кролем	Беседа о медицинском контроле и самоконтроле во время плавания. Комплекс ОРУ № 2. Проплывание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25 метров. Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).
Ноябрь		
17.	Проплывание дистанции	<i>Текущий контроль.</i> Специальные упражнения на суше для плавания способом «кроль». Скольжение на груди. спине. с досточкой и без

		неё, плавание облегчённым способом. Игра.
18.	Проплывание дистанции	Комплекс ОРУ № 2. Проплывание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25 метров. Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).
19.	Учебные прыжки	Ответы на вопросы тестов по плаванию, обсуждение вопросов тестирования. Обучение элементарным прыжкам в воду. Предварительный инструктаж. 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, прыжки вниз ногами, совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.
20.	Учебные прыжки	Ответы на вопросы тестов по плаванию, обсуждение вопросов тестирования. Комплекс ОРУ № 3. Обучение элементарным прыжкам в воду. Предварительный инструктаж 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, прыжки вниз ногами, совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.
21.	Учебные прыжки	Ответы на вопросы тестов по плаванию, обсуждение вопросов тестирования. Комплекс ОРУ № 3. Обучение элементарным прыжкам в воду. Предварительный инструктаж. 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, прыжки вниз ногами, совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.
22.	Учебные прыжки	Ответы на вопросы тестов по плаванию,

		обсуждение вопросов тестирования. Комплекс ОРУ № 3. Обучение элементарным прыжкам в воду. Предварительный инструктаж. 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, прыжки вниз ногами, совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.
23.	Проплывание	Специальные упражнения на суше для плавания способом «кроль». Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Игра.
24.	Совершенствование техники плавания	Плавание с полной координацией движения двух-, четырех и шести ударным 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). выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. (вдох выполняется под каждую руку).
Декабрь		
25.	Совершенствование техники плавания	Комплекс ОРУ № 3. 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).
26.	Совершенствование техники плавания	Комплекс ОРУ № 3. 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

27.	Совершенствование техники плавания	Комплекс ОРУ № 3. Плавание с полной координацией движения двух-, четырех и шести ударным 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). выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. (вдох выполняется под каждую руку)..
28.	Совершенствование техники плавания	Комплекс ОРУ № 3. Оценка умения плавать кролем на груди и на спине с помощью движений ногами, выполнять спад в глубоком бассейне из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед; оценка техники выполнения комплекса физических упражнений № 3; совершенствование умения плавать кролем на груди и на спине.
29.	Совершенствование техники плавания	Комплекс ОРУ № 3. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; разучивание движений ногами, как при плавании дельфином, в скольжении на груди, на спине, на боку; разучивание учебного поворота
30.	Закаливающие мероприятия	Дыхательная гимнастика. Самомассаж. Посещение сауны.
31.		Комплекс ОРУ № 4 Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; разучивание движений ногами, как при плавании дельфином, в скольжении на груди, на спине, на боку; разучивание учебного поворота
32.	Совершенствование техники плавания кролем на груди	Комплекс ОРУ № 4. Плавание способом кроль на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании. Плавание на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием (вдох во время поворота головы в сторону). Плавание кролем на груди в полной координации при задержанном дыхании. Плавание кролем на спине при помощи движений рук. Плавание кролем на спине при помощи движений ног. Игра.

Январь		
33.	Плавание кролем на сцепление	Беседа о спортивном плавании. Комплекс ОРУ № 4. 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 двух ударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения.
34.	Совершенствование техники плавания	Комплекс ОРУ № 4. 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 двух ударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.
35.	Совершенствование техники плавания	Специальные упражнения на суше для плавания способом «кроль». Комплекс ОРУ №4. Плавание способом кроль на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании. Плавание на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием (вдох во время поворота головы в сторону). Плавание кролем на груди в полной координации при задержанном дыхании. Плавание кролем на спине при помощи движений рук. Плавание кролем на спине при помощи движений ног. Игра.
36.	Плавание на дистанцию	Комплекс ОРУ № 4. Проплывание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, увеличивая

		длина проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками постепенно или ногами 25 метров. Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).
37.	Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду	Комплекс ОРУ №4. Работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры. То же, с плавательной доской.
38.	Плавание спортивным стилем кроль	Плавание спортивным стилем кроль на груди, спине в полной координации в согласовании с дыханием. Игра.
39.	Плавание спортивным стилем кроль	Плавание спортивным стилем кроль на груди, спине в полной координации в согласовании с дыханием. Игра.
40.	Плавание спортивным стилем кроль	Закаливающие процедуры. Плавание кроль на груди, спине в полной координации в согласовании с дыханием. Игра
Февраль		
41.	Совершенствование навыков плавания кролем на груди , на спине	Комплекс ОРУ № 5. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с поддерживающим средством. Плавание облегченным кролем на груди при помощи работы рук, в согласовании с дыханием. Плавание облегченным кролем
42.	Совершенствование навыков плавания кролем на груди , на спине	Комплекс ОРУ № 5 .Плавание 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), сильным и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.
43.	Совершенствование навыков плавания кролем на груди , на спине	Комплекс ОРУ № 5. 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).
44.	Совершенствование навыков плавания кролем на груди , на спине	Комплекс ОРУ № 5. Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнуто 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).
45.	Совершенствование навыков плавания кролем на груди , на спине	Комплекс ОРУ № 5. 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.
46.	Совершенствование навыков плавания кролем на груди , на спине	Комплекс ОРУ № 5. 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.
47.	Контрольное занятие	Теоретическое тестирование Совершенствование изученных навыков плавания. Игра.
48.	Соревнования	Предварительный инструктаж по прохождению соревнования. 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, прыжки вниз ногами, Совершенствование техники дыхания перед соревнованиями. Проплавание дистанции кролем на груди и кролем на спине 50 метров
Март		
49.	Совершенствование прыжков в воду	Специальные упражнения на суше для плавания способом «кроль». Старт с тумбочки. Закрепление и совершенствование изученных навыков плавания. Игра
50.	Совершенствование прыжков в воду	Комплекс ОРУ № 6. Закрепление навыков прыжков в воду. Предварительный инструктаж. 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, прыжки вниз ногами, совершенствование техники дыхания.
51.	Совершенствование прыжков в воду	Комплекс ОРУ № 6. Закрепление навыков прыжков в воду. Предварительный инструктаж. 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, прыжки вниз ногами, совершенствование техники дыхания.
52.	Отработка стартового прыжка для проплыwania кролем на спине и кролем на груди	Комплекс ОРУ № 6. Беседа о видах плавания, о спортсменах пловцах, добившихся высоких результатов в спорте. Стартовый прыжок: с низкого бортика и тумбы для старта. Старт из воды при плавании на спине.
53.	Отработка стартового прыжка для проплыwania кролем на спине и кролем на груди	Комплекс ОРУ № 6. Беседа о видах плавания, о спортсменах пловцах, добившихся высоких результатов в спорте. Стартовый прыжок: с низкого бортика и тумбы для старта. Старт из воды при плавании на спине
54.	Совершенствование прыжков в воду	Комплекс ОРУ № 6. Закрепление навыков прыжков в воду. Предварительный инструктаж. 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, прыжки вниз ногами,

		совершенствование техники дыхания
55.	Совершенствование навыков плавания кролем на груди , на спине	Беседа о спортивном плавании. Комплекс ОРУ № 6. 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 двух ударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения.
56.	Совершенствование навыков плавания кролем на груди , на спине	Специальные упражнения на суше для плавания способом «кроль». Комплекс ОРУ №6. Плавание способом кроль на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании. Плавание на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием (вдох во время поворота головы в сторону). Плавание кролем на груди в полной координации при задержанном дыхании. Плавание кролем на спине при помощи движений рук. Плавание кролем на спине при помощи движений ног. Игра.
Апрель		
57.	Плавание на дистанцию	Комплекс ОРУ № 4. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками постепенно или ногами 25 метров. Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).
58.	Плавание на дистанцию	Комплекс ОРУ № 6. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками постепенно или ногами 25 метров. Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией

		движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).
59.	Плавание на дистанцию	Комплекс ОРУ № 6. Закаливающие процедуры. Проплывание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками постепенно или ногами 25 метров. Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).
60.	Закаливающие мероприятия	Дыхательная гимнастика. Самомассаж. Посещение сауны.
61.	Совершенствование навыков плавания кролем на груди , на спине	Комплекс ОРУ 7. Специальные упражнения на суше для плавания способом «кроль». Комплекс ОРУ №6. Поворот «Маятник». Закрепление и совершенствование изученных навыков плавания. Игра.
62.	Совершенствование навыков плавания кролем на груди , на спине	Специальные упражнения на суше для плавания способом «кроль». Поворот «Маятник». Совершенствование изученных навыков плавания. Игра.
63.	Совершенствование навыков плавания кролем на груди , на спине	Комплекс ОРУ № 7. Плавание 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), сильным и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.
64.	Совершенствование навыков плавания кролем на груди , на спине	Плавание с полной координацией движения двух-, четырех и шести ударным 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). выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. (вдох выполняется под каждую руку).
Май		

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

65.	Совершенствование навыков плавания	Комплекс ОРУ № 7. Открытый плоский поворот при плавании кролем на спине. Совершенствование изученных навыков плавания. Игра.
66.	Тестирование	<i>Промежуточная аттестация</i> - опрос, тестирование обучающихся. Игры в воде.
67.	Плавание.	Совершенствование изученных навыков плавания. Игра.
68.	Контрольное занятие	Сдача контрольных нормативов ОФП.
69.	Соревнования	Предварительный инструктаж по прохождению соревнования. 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, прыжки вниз ногами, Совершенствование техники дыхания перед соревнованиями. Проплавание дистанции кролем на груди и кролем на спина 50 метров
70.	Соревнования	Предварительный инструктаж по прохождению соревнования. 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, прыжки вниз ногами, Совершенствование техники дыхания перед соревнованиями. Проплавание дистанции кролем на груди и кролем на спина 50 метров
71.	Контрольное занятие	Сдача контрольных нормативов ТП
72.	Итоговое Занятие – развлечение	«По морям. По волнам»

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

4.1. 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.
- 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.
- 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.
- 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

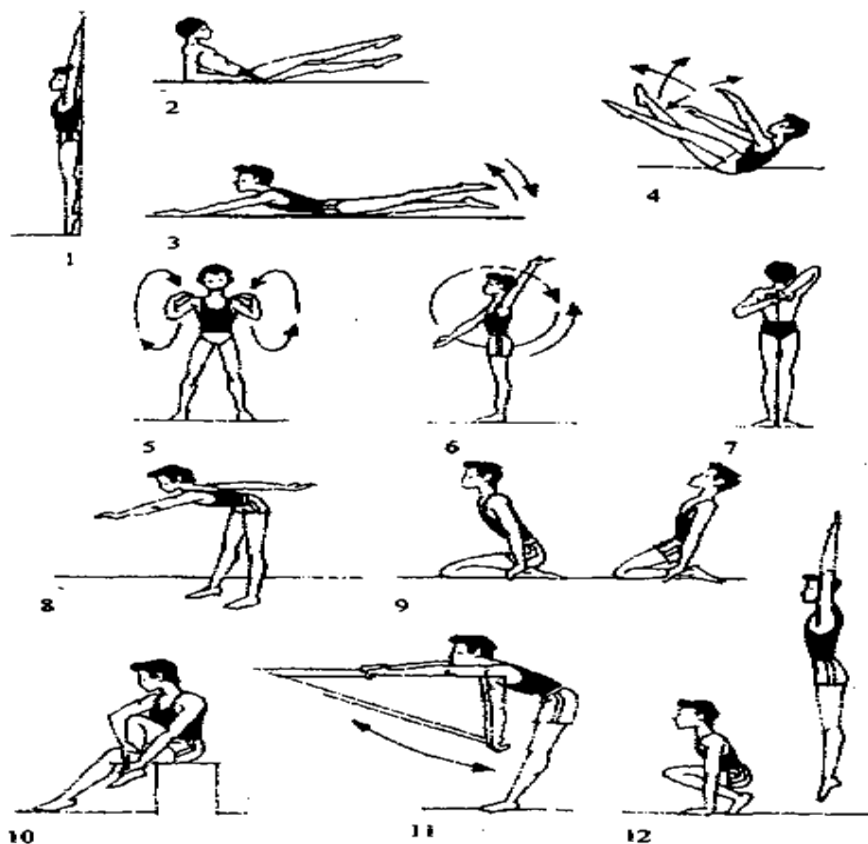
тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

4.2. 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: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в другую.

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. **Специальные упражнения на суше для плавания способом «кроль» Комплекс №1**



Подвижные и спортивные игры и эстафеты: Игры с всплыванием, с мячом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты.

Комплекс ОРУ №1

Занятия 1—10.

I. Вводная часть.

1. Обычная ходьба, ходьба с круговыми движениями рук (1 мин); ходьба левым (правым) боком (по 0,5 мин).
2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, руки на поясе (0,5 мин).
3. Упражнение на дыхание (0,5 мин).

II. Общеразвивающие упражнения.

1. Маховые движения руками. И. п. - основная стойка: 1—взмах руками вперед, 2—назад, 3—вперед (как можно выше), 4—вернуться в и. п.
2. Повороты туловища. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вверху над головой в замке
1 — поворот туловища влево,
2 - вправо
(повторить по 4 раза в каждую сторону с отдыхом). Дыхание произвольное.
3. Маховые движения ногами. И. п. - стоя боком у бортика и держась за него рукой: 1—мах левой ногой, 2—мах правой ногой (по 8 раз).
4. Поплавок-медуза. И. п.- основная стойка:
1—сесть, сделать поплавок (выдох),
2—встать прыжком, руки вверх, ноги на ширине плеч (глубокий вдох).
5. Наклоны туловища вперед. И. п.- ноги шире плеч:
1—руки в стороны-вверх,
2—3—наклониться вперед, достать руками пол,
4—вернуться в и. п. (8 раз).
6. Наклоны туловища назад. И. п.- ноги шире плеч:
1—руки в стороны,
2—3 — пружинистые наклоны назад,
4—вернуться в и. п. (6 раз).
7. Прыжки «Кто выше?» (40 раз).
8. Дыхательные упражнения, имитирующие выдох в воду.

Комплекс ОРУ №2

Занятия 11—20.

I. Вводная часть.

1. Обычная ходьба (0,5 мин).
2. Ходьба в полуприсяде, руки вперед (0,5 мин).
3. Бег галопом вправо (влево), руки на поясе (1 мин).
4. Ходьба со сменой положения рук: одна вверху, другая внизу (0,5 мин).

II. Общеразвивающие упражнения.

1. Руки скрестно, руки в стороны. И. п.- ноги слегка расставлены, руки в стороны:

- 1 — руки скрестить перед грудью,
- 2—вернуться в и. п. (6—8 раз).
2. Круговые движения руками. И. п.- основная стойка:
 - 1—взмах руками вперед,
 - 2—назад,
 - 3—вперед с круговым движением назад,
 - 4—вернуться в и. п.То же в обратном порядке (по 8 раз).
3. Наклоны назад. И. п.- стоя на коленях, держась за бортик одной рукой:
 - 1—наклониться назад,
 - 2—вытянуть другую руку «как на воде», посмотреть в потолок, 3—вернуться в и. п. (по 4 раза каждой рукой).
4. «Стрела». И. п.- лежа на животе:
 - 1—4 —вдохнуть и задержать дыхание (6—8 раз).
5. Дыхательное упражнение «Потягивание».

Комплекс ОРУ №3

Занятия 21—30.

I. Вводная часть.

1. Обычная ходьба (0,5 мин).
2. Ходьба с движением рук перед грудью (0,5 мин).
3. Бег с подскоком — «Озорные мальчики» (1 мин).
4. Дыхательное упражнение.

II. Общеразвивающие упражнения.

1. «Плываем способом «кроль». И. п.- стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне:
 - 1—круговое движение левой (правой) рукой,
 - 2—повернуть голову влево (вправо) - вдохнуть открытым ртом,
 - 3—опустить голову вниз («в воду») —выдохнуть,
 - 4—вернуться в и. п. Темп замедленный (6—8 раз).
2. Поднимание рук вверх. И. п.- основная стойка:
 - 1—поднять руки вверх,
 - 2—отставить назад правую (левую) ногу,
 - 3—слегка прогнуться,
 - 4—вернуться в и. п. (6—8 раз).
3. «Плываем способом «кроль» на спине». Лежа на спине энергично работать ногами (10—12 раз).
4. «Плываем способом «кроль» на животе». Лежа на животе вытянуть руки вперед, работать прямыми ногами (8 раз).
5. «Плавающая медуза». И. п.- стоя на коленях, руки в упоре:
 - 1 — наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове,
 - 2—3—выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть,
 - 4 — то же другой ногой (6 раз в медленном темпе).
6. Прыжки «Озорные лягушата» (30—40 раз).

7. Дыхательное упражнение.

Комплекс ОРУ №4

Занятия 31—40.

I. Вводная часть.

1. Обычная ходьба (0,5 мин).
2. Ходьба с круговыми движениями рук в полунаклоне (0,5 мин).
3. Ходьба с круговыми движениями рук вперед спиной (0,5 мин).
4. Бег галопом (1 мин).
5. Дыхательное упражнение. И. п. - стоя на коленях, держась руками за бортик: 1—2—наклониться назад с отведением правой (левой) руки, 3—4—вернуться в и. п. (6—8 раз).
6. Прыжки в парах с выпадом ног вперед, назад (30—40 с).
7. Дыхательное упражнение.

II. Общеразвивающие упражнения.

1. «Плыдем способом «кроль». И. п. - стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне:
1 — круговое движение левой (правой) рукой,
2—повернуть голову влево (вправо) — вдохнуть открытым ртом, 3 — опустить голову вниз («в воду») - выдохнуть,
4—вернуться в и. п. (6—8 раз).
2. «Винт» с прыжком. И. п. — ноги вместе, руки вверху в замке:
1—поворот влево,
2—вправо,
3—кругом,
4 вернуться в и. п. (6—8 раз).
3. Приседание. И. п.-ноги на ширине плеч, руки опущены:
1—присесть, руки вперед, колени развести, спина прямая,
2—вернуться в и. п. (8 раз).
4. Наклоны туловища вперед. И. п.-сидя, руки на поясе:
1—руки вверх,
2—3—наклониться к правой (левой) ноге,
4—вернуться в и. п. (6 раз),
5. «Плыдем способом «кроль» на спине». Лежа на спине энергично работать ногами (10—12 раз).
6. «Плыдем способом «кроль» на животе». Лежа на животе вытянуть руки вперед, работать прямыми ногами (8 раз).
7. Дыхательное упражнение.

Комплекс ОРУ №5

Занятия 41—50.

I. Вводная часть.

1. Обычная ходьба (0,5 мин).
2. Ходьба в полуприседе (0,5 мин).
3. Бег «Покажи пятки» (1 мин).
4. Обычная ходьба (0,5 мин).

II. Общеразвивающие упражнения.

1. «Плываем способом «кроль». И. п. - стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне:
1—круговое движение левой (правой), рукой,
2—повернуть голову влево (вправо)-вдохнуть открытым ртом, 3—опустить голову вниз («в воду») - выдохнуть,
4—вернуться в и. п.
2. «Бокс». И. п. — ноги врозь, правая впереди, руки согнуты перед грудью:
1—4—энергичные движения руками (6—8 раз).
3. Круговые движения туловищем. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вверху в замке:
1—3—круговое движение туловищем влево, (вправо),
4—вернуться в и. п. (по 6 раз).
4. «Насос». И. п.- стоя в парах, ноги на ширине плеч:
1—4—поочередное приседание (8—10 раз).
5. «Плываем способом «кроль» на спине». Лежа на спине энергично работать ногами (8—10 раз).
6. Прыжки «Озорные лягушата» (30—40 с).
7. Дыхательное упражнение.

Комплекс ОРУ №6

Занятия 51—60.

I. Вводная часть.

1. Обычная ходьба (0,5 мин).
2. Ходьба окрестным шагом вправо (влево) (по 0,5 мин).
3. Бег с высоким подниманием колен-«Лошадки» (1 мин).
4. Обычная ходьба (0,5 мин).

II. Общеразвивающие упражнения.

1. «Плываем способом «кроль». И. п.- стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне:
1 — круговое движение левой (правой) рукой,
2—повернуть голову влево (вправо) - вдохнуть открытым ртом, 3—опустить голову вниз («в воду») —выдохнуть,
4—вернуться в и. п.
2. «Хлопки». И. п.- основная стойка:
1—хлопок перед собой,
2—хлопок сзади (8—10 раз).
3. Выпады с пружинистым приседанием.
И. п. - основная стойка: 1—выпад правой (левой) ногой,

- 2—3 — пружинистые приседания,
- 4—вернуться в и. п. (по 6—8 раз).
4. «Плавающая медуза». И. п.- основная стойка:
 - 1—согнуть левую (правую) ногу в колене, подтянуть к наклоненной голове,
 - 2—выпрямить ногу, голову поднять (6—8 раз).
5. «Винт». И. п.- лежа на животе: 1—4—вращательные движения туловищем вправо (влево) (по 6 раз).
6. Прыжки (способ по желанию детей) 30—40с.
7. Дыхательное упражнение.

Комплекс ОРУ №7

Занятия 61—72.

I. Вводная часть

1. Обычная ходьба (0,5 мин).
2. Ходьба с круговым движением рук: вперед, назад (0,5 мин).
3. Бег с убыстрением и замедлением темпа (2—3 раза по 0,5 мин).
4. Обычная ходьба (0,5 мин).

II. Общеразвивающие упражнения.

1. «Плыдем способом «кроль». И. п.- стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне:
 - 1 — круговое движение левой (правой) рукой,
 - 2—повернуть голову влево (вправо) - вдохнуть открытым ртом, 3—опустить голову вниз («в воду») - выдохнуть,
 - 4—вернуться в и. п.
2. По команде воспитателя энергично поднимать руки вперед, вверх, в стороны, опустить вниз (6—8 раз).
3. «Волчок». Дети становятся парами. Один ребенок находится в положении приседа, второй вращает его за поднятые вверх руки в одну и другую сторону. Затем дети меняются местами (по 6 раз).
4. Поочередное сгибание ног. И. п.- стоя боком к бортику, ноги на ширине плеч, руки на поясе:
 - 1—поднять согнутую в колене правую (левую) ногу,
 - 2 — отвести бедро в сторону, коснуться бортика,
 - 3—поставить колено вперед,
 - 4 — вернуться в и. п. (6—8 раз).

4.3. Общая плавательная подготовка

Подготовительные упражнения по освоению с водой.

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

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

Всплывание, лежание и скольжение.

Всплывание (мячик, звёздочка, стрелочка). 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.

Способ кроль на груди

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ НОГ И ДЫХАНИЯ

(Рис 1).

1. Сидя на краю скамьи или на полу уперевшись руками сзади, ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты – в частом темпе выполнять движения ногами кролем под команду.

Методические указания: следить, чтобы ноги были прямые, носки оттянуты и повернуты внутрь. 2. То же упражнение, но в положении лежа на груди. В воде: 3. Сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду, оттянув носки, выполнять движения ногами кролем. 4. В положении на груди, взявшись руками за неподвижную опору, подняв к поверхности воды таз и ноги, выполнять под команду движения ногами кролем в частом темпе, чтобы уменьшить амплитуду размаха ног и не сгибать их сильно в коленных суставах. Методические указания: следить, чтобы ноги были прямыми и на поверхности воды появлялись только пятки. Руки в локтевых суставах не сгибать, дыхание произвольное или на задержке. 5. Плавание при помощи движений ногами кролем на груди с доской в руках. То же, с партнером. 6. Скольжение с движением ногами кролем на груди с различными положениями рук. впереди; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер. Все упражнения сначала выполняются с произвольным дыханием и с задержкой дыхания на вдохе, затем – с выдохом в воду.

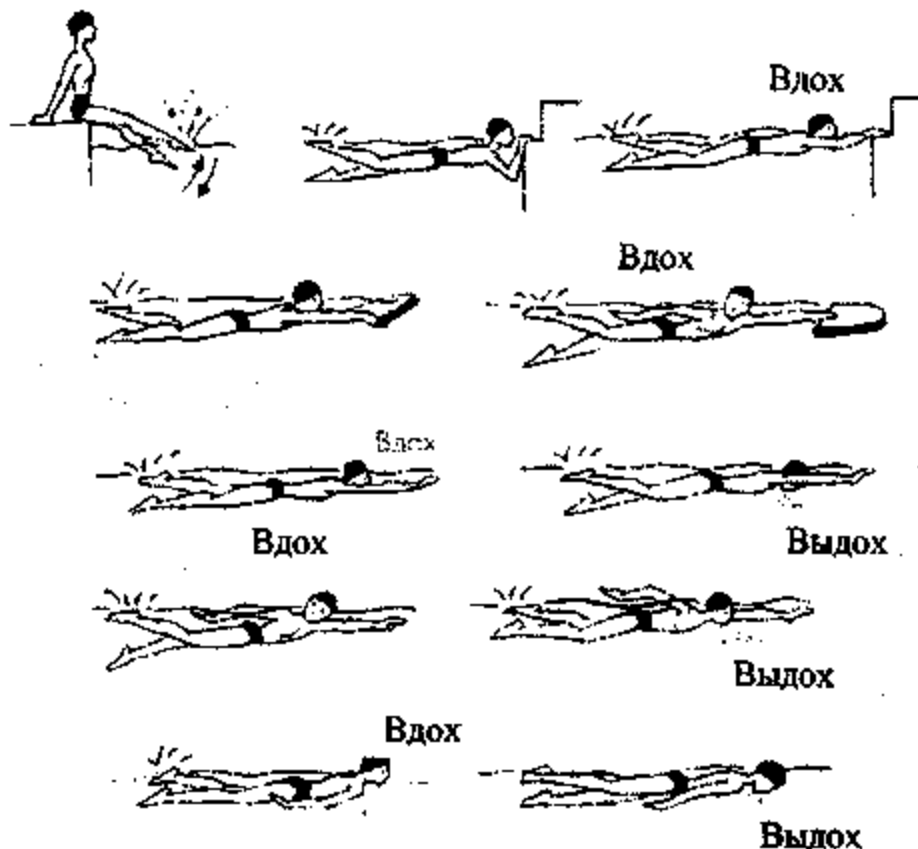


Рис 1.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ РУК И ДЫХАНИЯ

(рис 2). Стоя, ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотря прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра – выполнять круговые движения руками вперед. Методические указания: ладонь обгоняет локоть во время гребка, не раскачивать плечами. И. п. – наклон вперед, одна рука впереди, другая у бедра. Повернуть голову в сторону руки, которая находится у бедра, выполнить вдох, повернуть голову в и. п., выдох. И. п. – то же, но с гребком одной рукой с вдохом и выдохом. Вдох осуществляется в конце гребка рукой, выдох – во время проноса руки над водой. И. п. – то же, но с попеременными движениями руками в согласовании с дыханием - на один цикл движения руками один вдох и один выдох.

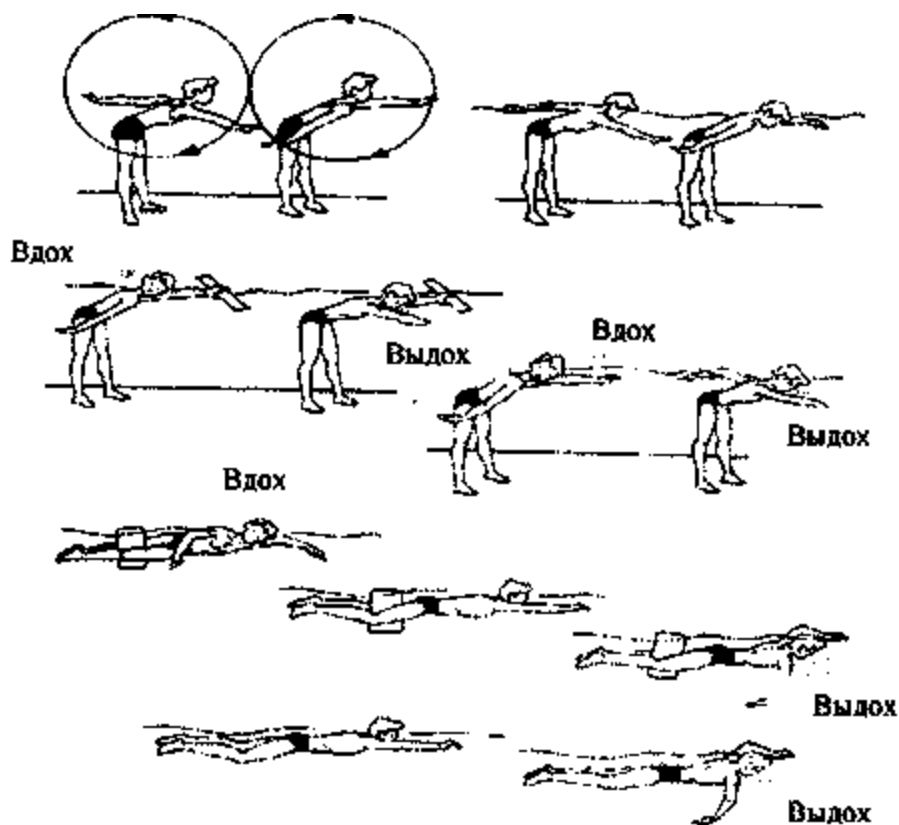


Рис 2.

Эти упражнения являются основными в ознакомлении с техникой движения рук в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди. Методические указания: в конце гребка коснуться большим пальцем ладони бедра и задержать руку в этом положении (такое указание дается на начальном этапе обучения). В воде: И. п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч упор руками о колени, щека лежит на воде. Сделать вдох через рот, повернуть голову, опустив лицо в воду, и выполнить выдох. И. п. – стоя в выпаде вперед, одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начало гребка; выполняя гребок рукой, повернуть голову вслед гребущей руке и в конце гребка выполнить вдох, выдох осуществляется во время проноса руки над водой, повернув голову и опустив лицо в воду. И. п. – стоя в наклоне вперед, одна рука впереди, другая у бедра. Попеременные движения руками кролем на груди в согласовании с дыханием: на один цикл движений руками один вдох и один выдох. То же упражнение, но в передвижении по дну. Методические указания: напрягать ладонь и опираться ею о воду; не опускать локоть во время гребка; выдох осуществлять через рот и нос; во время вдоха и выдоха голову не поднимать из воды, а поворачивать. Плавание при помощи движений одной руки и ног, держа другой рукой доску перед собой, в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук. Плавание

при помощи движений одной рукой и ног без опоры в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук. Плавание с помощью рук кролем на груди в согласовании с дыханием, с поддержкой партнера. Партнер держит за пояс или за ноги. Плавание с помощью рук кролем на груди в согласовании с дыханием с доской между ног. Методические указания: вдох выполняется только в конце гребка. Вначале можно останавливать руку у бедра, касаясь его рукой и поворачивая в этот момент голову на вдох. Следить за тем, чтобы делать гребки руками только под грудь, а не в сторону от туловища. Выдох начинать сразу после поворота лица в воду. Закончив гребок, дотронуться рукой до бедра, остановить ее и вынуть из воды. Во время гребка одной рукой напрягать другую руку и тянуться в направлении движения.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ОБЩЕГО СОГЛАСОВАНИЯ

ДВИЖЕНИЙ (Рис 3). Имитация движений руками кролем на груди с притопами ногами на месте: на один «гребок» рукой – три притопа. Считать вслух: «раз, два, три...»

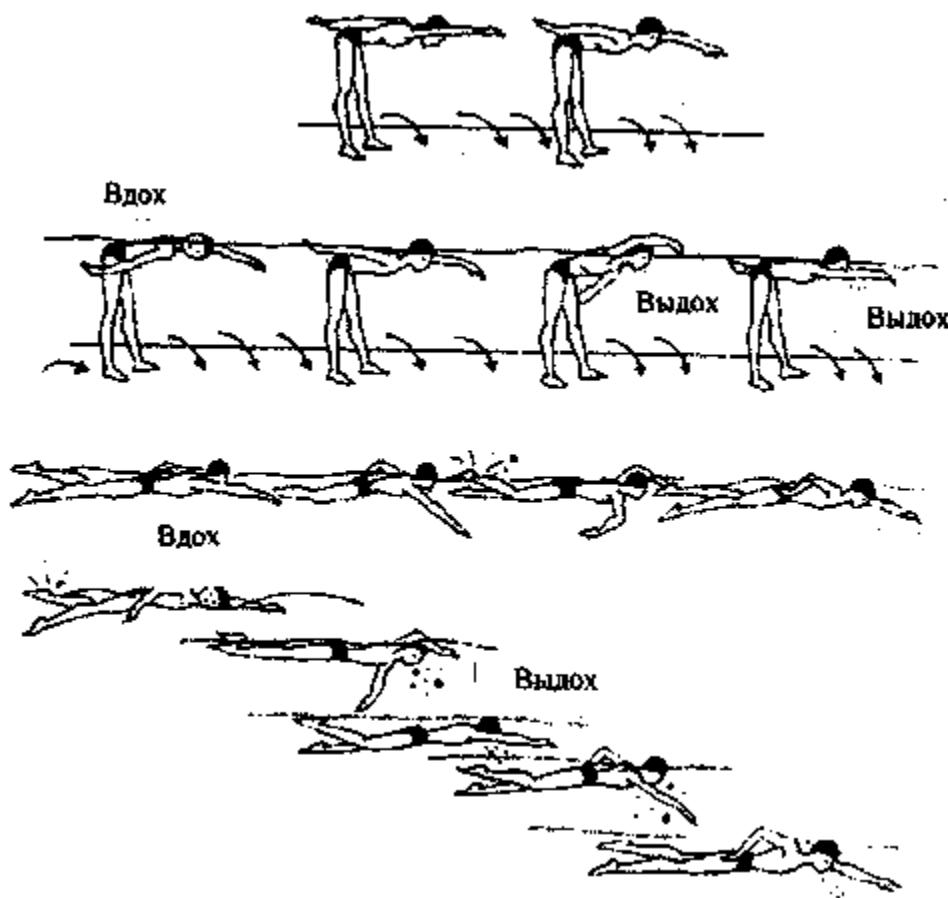


Рис 3.

То же, с продвижением мелкими шагами. И. п. – лежа на груди, на узкой скамье, имитация движений руками и ногами кролем на груди.

Имитация движений руками кролем на груди с притопами ногами на месте в согласовании с дыханием: на один «гребок» рукой три притопа. То же, с продвижением вперед мелкими шагами. Вдох выполнять в конце гребка, на один цикл движений руками и ногами - один вдох и один выдох. И. п. – лежа на груди на узкой скамье, имитация движений руками и ногами кролем на груди в согласовании с дыханием. В воде: Продвигаясь мелкими шагами по дну бассейна, движения руками кролем на груди, в согласовании с дыханием, три шага на каждый гребок рукой. Упражнение в парах. Первые номера ложатся на грудь, вторые номера держат за голень. Первые номера выполняют движения руками кролем на груди в согласовании с дыханием. То же, с передвижением по дну. Затем партнеры меняются местами. Упражнение в парах. Первые номера держат вторые номера за пояс и продвигаются вперед. Вторые номера выполняют движения руками и ногами, как при плавании кролем на груди, сначала на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием. Плавание кролем на груди на задержке дыхания. Плавание кролем на груди в полной координации с акцентом на сильную работу ногами. То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами. Плавание кролем на груди в полной координации. Методические указания: движения руками и ногами подчинять ритму дыхания. Тело держать напряженным. Вдох производить только в конце гребка, когда рука вынимается из воды. Голову на вдох поворачивать, а не поднимать. Грести под себя, вынимая руку из воды у бедра.

Способ кроль на спине

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ НОГ И ДЫХАНИЯ (Рис 4). В положении сидя (на скамье, полу, бортике и др.) выполнить попеременные движения ногами как при плавании кролем на спине. В воде: Сидя на бортике бассейна, опустив ноги в воду, выполнять движения прямыми ногами кролем на спине; Лежа на спине, взявшись руками за край сливного желоба и уперевшись верхней частью спины в стенку бассейна, выпрямить напряженное тело у поверхности воды. Выполнять движения ногами кролем на спине. Методические указания: следить за правильным исходным положением; упираться спиной в стену бассейна; поднять таз к поверхности воды, не сидеть, а лежать на воде; следить, чтобы носки ног были повернуты внутрь, чрезмерно не сгибать ноги в коленных суставах; не высовывать колени из воды – у поверхности воды появляются только пальцы ног. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине с дощечкой – дощечку держать руками в области таза. То же, но дощечку держать спереди. Стоя на дне, руки вдоль туловища - согнуть ноги в коленных

суставах и, оттолкнувшись, лечь на спину с последующими движениями ногами кролем на спине. То же упражнение, но с вытянутыми вверх руками. Упражнения выполняются с произвольным дыханием.

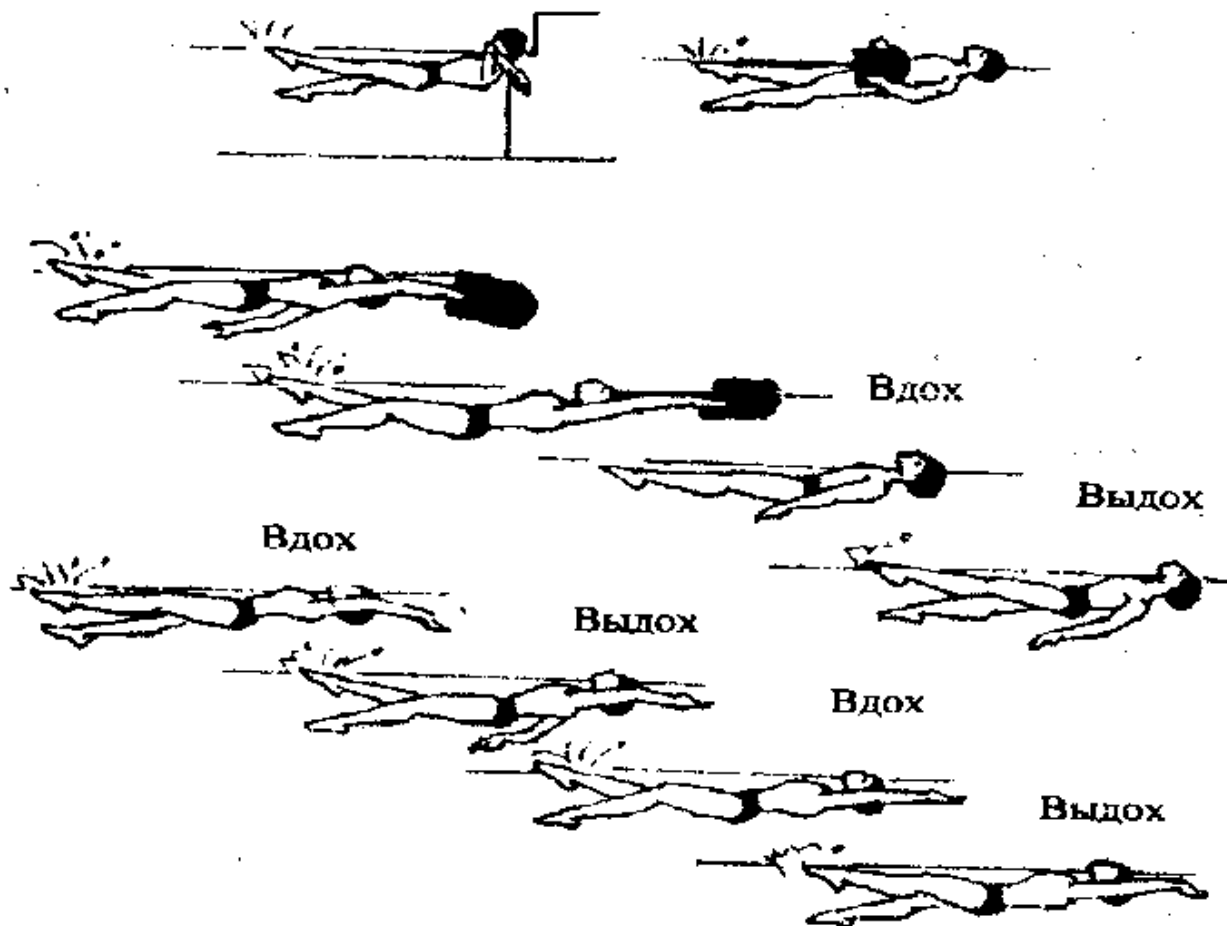


Рис 4.

Методические указания: во время скольжения стараться не погружаться под воду; подбородок прижат к груди, уши находятся в воде, живот у поверхности воды; движения ногами выполнять от бедра; на поверхности воды появляются только пальцы ног. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различными положениями рук (одна у бедра, другая впереди), с произвольным дыханием.

Методические указания: движения ногами выполнять от бедра; резко разгибать ноги в коленных суставах при движении вверх – тогда от стопы будет оставаться пенный след; держать руки прямыми и тянуться за ними в направлении движения.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ РУК (Рис 5). Стоя, одна рука вверху, другая у бедра – выполнять круговые движения руками назад («мельница»). То же, но лежа вдоль скамьи. В воде:

Плавание при помощи движений ногами кролем на спине, руки впереди, с одновременным гребком двумя руками до бедер. То же, но с плавательной доской между ног. Методические указания: гребок руками заканчивается у бедер; перед выносом рук из воды делать небольшую остановку в положении у бедер; руки держать напряженными и тянуться вперед в направлении движения. Плавание с помощью рук кролем на спине, плавательная доска между ног. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине, руки впереди. Выполнять гребок одной рукой и вернуть ее в исходное положение. Затем то же другой рукой. Упражнение можно варьировать, выполняя несколько гребков одной рукой, например, два – три, затем то же другой. Во время упражнения движения ногами выполнять непрерывно. Методические указания: продолжать гребок до бедра; во время гребка одной рукой не сгибать другую и тянуться в направлении движения

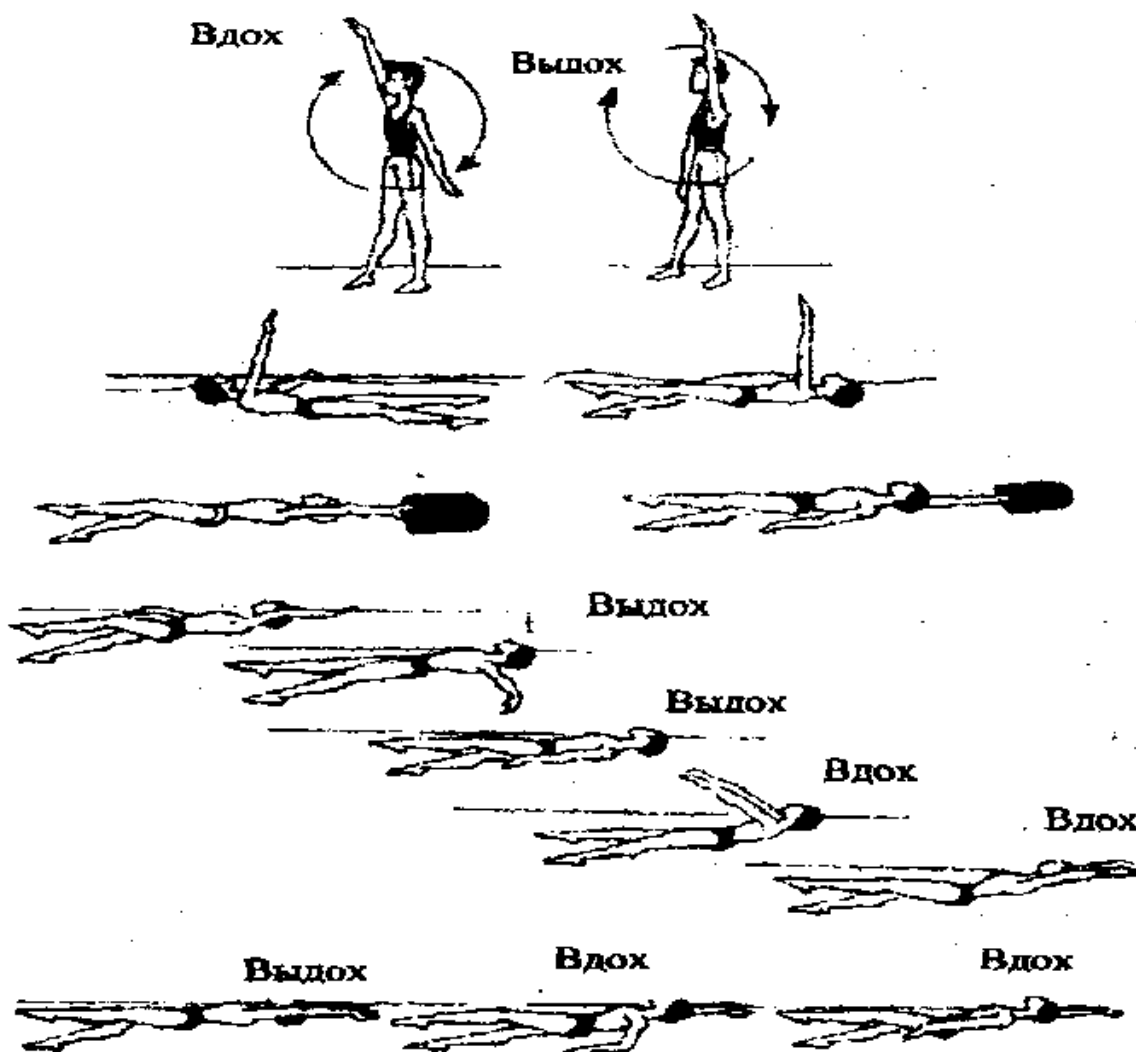
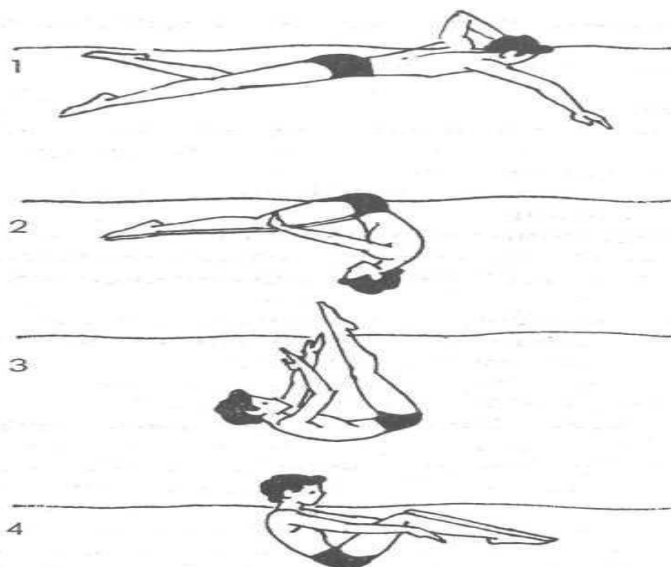


Рис 5

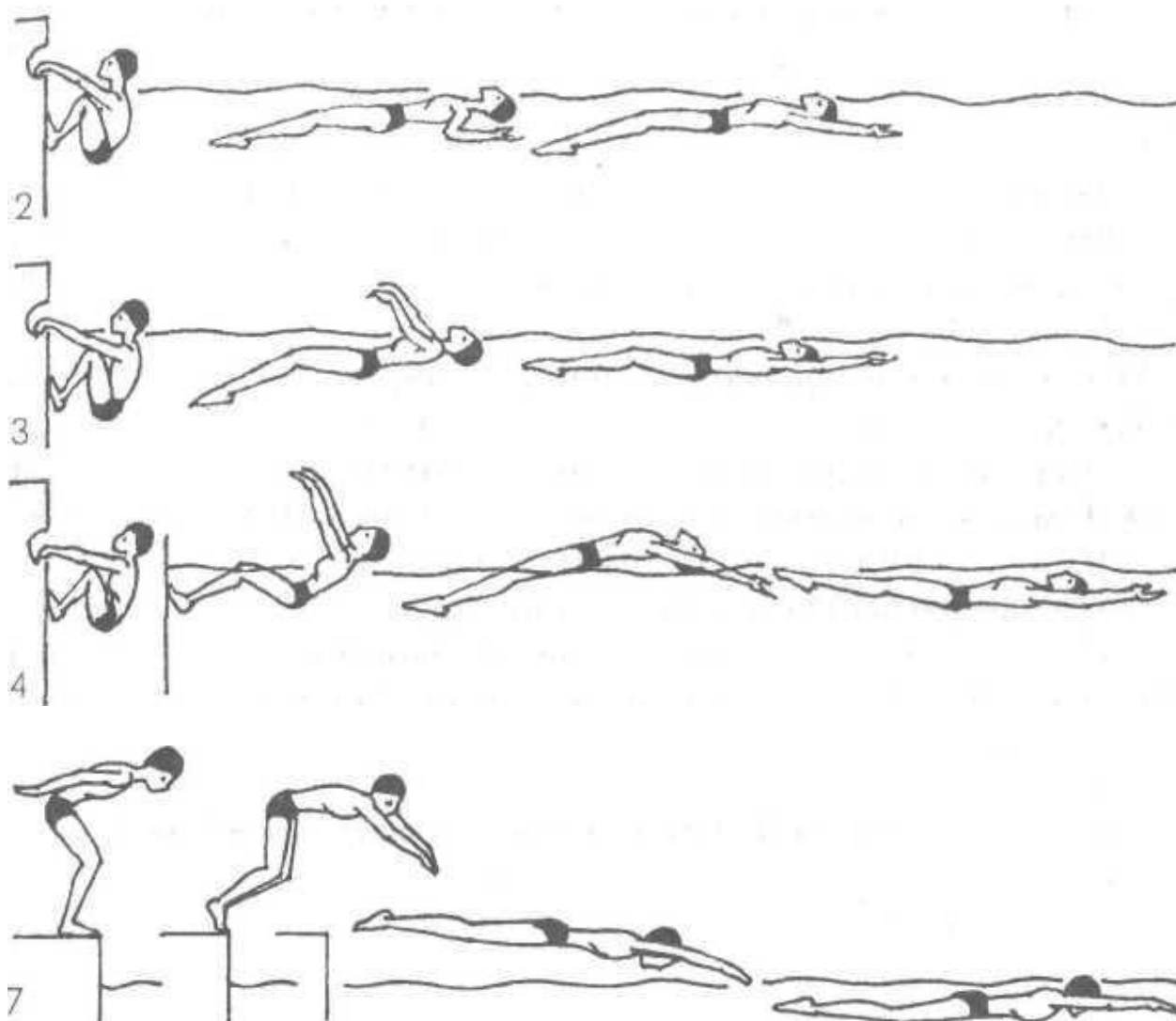
**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ОБЩЕГО СОГЛАСОВАНИЯ
ДВИЖЕНИЙ НОГ, РУК И ДЫХАНИЯ ПРИ ПЛАВАНИИ КРОЛЕМ
НА СПИНЕ.**

На суше: Стоя, одна рука вверх, другая внизу у бедра – выполнять круговые движения руками назад («мельница») с притопами ногами – на один гребок рукой три шага ногами. То же, в согласовании с дыханием. В воде: Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на воде. Это упражнение позволяет сосредоточить внимание на выполнении непрерывных круговых движений руками, обеспечивает лучшую плавучесть и высокое положение тела в воде. Плавание на спине при помощи движений ногами, одна рука впереди, другая у бедра. Поменять положение рук: сделать гребок одной рукой и одновременно пронос другой. В этом положении продолжать движение ногами и снова поменять положение рук. Плавание кролем на спине в полной координации. Методические указания: смену рук выполнять одновременно, руку вынимать из воды движением плеча; гребок делать до бедра; движения ногами продолжать делать непрерывно; в исходном положении одна рука впереди, другая у бедра – напрягать вытянутую вперед руку и тянуться в направлении движения.

Повороты: при плавании кролем на груди, на спине.



Стартовый прыжок: с низкого бортика и тумбы для старта. 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, прыжки вниз ногами, совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

4.4. Техническая подготовка.

Совершенствование техники плавания: способами кроль на груди, на спине: 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 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 движения двух-, четырех и шести ударным 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 двух ударного 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 двух ударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Кроль на спине. Плавание 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.

4.5. 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
- Хожение 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 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 преодолеть 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.

4.6. 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 тренеру - преподавателю — 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 м, плавание на спине – дистанция 50 м.

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 идёт 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).

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.

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.

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Реализация Программы предусматривает следующие виды аттестации:

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

Формы промежуточной аттестации:

– теоретическое тестирование.

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)- 1 раз в год;

– сдача контрольных нормативов по технической подготовке (ТП) -1 раз 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),

5.1.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

5.2. 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 последующих 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.

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:

Показатели	Оценка в баллах	Нормативы по возрастам			
		Младшая группа (возраст) 7-10 лет		Старшая группа (возраст) 11-16 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.

5.3. Сдача контрольных нормативов по технической подготовке (ТП)

Оценка результатов по технической подготовке (оценка техники плавания) 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. Проплывание 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. Проплывание 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. Проплывание 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.

Таблица оценки результатов по технической подготовке 1 год обучения:

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 возможными 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 25 м. кроль на груди (для детей, которые к началу обучения умели плавать)	3	Оценка результатов по технической подготовке	Оценка результатов по технической подготовке	Оценка результатов по технической подготовке	Оценка результатов по технической подготовке
	2				
	1				

Бланк для аттестации учащихся.

№п/ п	Ф.И.О.	Итоговая аттестация (сдача контрольных нормативов по ОФП)				Итоговая аттестация (сдача контрольных нормативов по ТП)			Промежуточная аттестация
		Бросок набивного мяча 1кг	Наклон вперед на возвышении	Выкрут прямых рук вперед назад	Челночный бег 3*10	Длина скольжения	Оценка плавания всеми возможными способами	Проплыwanie дистанции 25 метров кроль на груди	
	Группа №								
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									

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 В процессе занятий дети узнают, получают теоретические знания по виду спорта плавания, 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 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 20%.

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:

- 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.

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. Опускание головы в воду. Вдох и выдох в воду. Открывание глаз в воде. Достать предметы со дна бассейна.

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.

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

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: «Водолазы», «Невод», «Байдарки», «Каное», «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:

- 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, 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;
- 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.

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);

- 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, 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 приходящему 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 имеющихся условиях ?

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 приступать 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 заикливаясь 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 руководителя, 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"** (*Играют дети рост которых позволяет спокойно стоять на дне глубокого бассейна.*)

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.

Игры в воде

Рыбаки и рыбки

Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной. При этом нельзя ловить «рыбок» «разорванной» сетью (разрывать руки). Если «рыбка» во время преследования погрузится в воду с головой или нырнет, то она считается непойманной.

Баскетбол на воде

Надувной круг выполняет роль баскетбольного кольца, в него необходимо попасть мячом. Можно пробовать попадать мячом с борта бассейна, либо с воды. При этом человек, который держит круг, может либо помогать попасть мячом в круг за счет перемещения самого круга, либо держать его статично, лишь подавая обратно мяч бросающим. Выигрывают те, кто больше раз попал в круг мячом.

Тюлени

Для этой игры понадобится надувной круг. Задача игроков поднырнуть так, чтобы круг оказался на голове поднырнувшего. Для придания игре динамичности, каждый раз расстояние до круга от игрока можно делать дальше, после каждой удачной попытки. Выигрывает тот игрок, который прошел все дистанции «подныривания» за меньшее количество попыток.

Бадминтон на воде

Если вы любите играть в бадминтон – вы должны обязательно попробовать сделать это в воде. Воланчик в воде не намокает, а вот количество кульбитов, которые вы можете сделать на воде, отражая удар, значительно увеличивается. Вы можете совершать карколомные прыжки, не боясь ушибиться.

«Караси и сом».

Трое назначаются карасями, один будет сомом, а остальные становятся в круг, держась за руки. Такие игры на воде для детей в бассейне должны проводиться при небольшой глубине. Задача заключается в том, чтобы сом догнал хотя бы одного карася, при этом «рыбки» должны проходить только под руками тех, стоит в кругу. Такая забава поможет научиться, не бояться нырять.

Водолазы

Ведущий опускает на дно несколько хорошо видимых предметов под водой. Игроки по очереди ныряют, доставая предметы со дна. Выигрывает тот ребенок, который достанет больше всех предметов за один раз.

«Карлики -великаны»

Дети стоят по пояс в воде. Ведущий дает сигнал, выкрикивая слово «Карлики». Все садятся в воду. За сигналом «Великаны» все игроки подпрыгивают вверх.

Рыбаки

Трое рыбаков, взявшись за руки и имитируя невод, ловят рыбешек. Пойманной считается рыбка, вокруг которой сомкнут круг. Рыба вступает в ряды рыбаков.

Морской бой

Стать лицом друг против друга на расстоянии полутора – двух шагов, каждый играющий брызгает водой в партнера. Проигрывает тот, кто первый начнет вытирать лицо руками или повернется к партнеру спиной.

Кто дальше

Глубина должна быть по пояс.

Цель: Научить детей ложиться на воду.

Играющие входят в воду по пояс и, повернувшись лицом к берегу, становятся в шеренгу на расстоянии шага один от другого. По команде инструктора игроки делают вдох, с силой отталкиваются ногами ото дна и, вытянув руки вперед, «скользят» по воде к берегу. Побеждает тот, кто проскользил дальше.

Попади в круг

Ведущий кидает в воду надувной круг. Дети стоят у стенок бассейна.

В руках у них маленькие мячики. Игроки по очереди кидают их в центр круга, продолжая стоять на берегу. Каждый игрок имеет 2-3 попытки. Выигрывает тот, кто больше всех попадет в цель.

Гонка катеров

Для игры нужны 4 плавательных доски. Друг перед другом выстраиваются, к примеру, две команды, в каждой из которых по 5 мальчиков и 5 девочек. Мальчики - на одной стороне дорожки, девочки - на другой. По сигналу по 2 человека от команды (мальчик и девочка) одновременно начинают заплыв доской вперед. Их задача - встретиться где-то на полпути и, обменявшись досками, продолжать движение вперед. Возле противоположного бортика (коснувшись его доской) игроки передают доски вторым номерам, а сами выходят из воды. Завершают эстафету последние номера в колоннах. Выигрывает та команда, которая закончила гонку первой.

Эстафета вплавь

В 10 - 15 м от берега устанавливаются 2 флажка на плавающих буйках (камень, опущенный на веревке, к другому концу которой привязана крестовина с флажком) на расстоянии 1-2 м один от другого. Команды выстраиваются в колонны по одному у самой воды, каждая команда против своего флажка. По сигналу руководителя первые номера каждой команды входят в воду и плывут как можно быстрее к своему флажку; коснувшись флажка, они возвращаются к своей команде. Очередной участник эстафеты

начинает свой этап после того, как его руки коснется приплывший товарищ. Выигрывает команда, пловцы которой раньше закончат все этапы.

Плавание втроем

Первый и третий пловцы плывут на груди, а средний, слегка опираясь руками о спину первого, кладет свои ноги на плечи третьему. Так можно транспортировать в воде уставшего товарища. Выигрывает тот, кто первый достигнет цели.

За мячом в воду

Участвуют две команды, которые устраиваются на берегу или на бортиках бассейна лицом к воде. В руках у первых номеров - резиновые мячи средних размеров. По сигналу ведущего они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. Но не к своему мячу, а к мячу, который бросил противник. Достигнув мяча, игрок плывет с ним (ведя перед собой) к месту построения команд и передает в руки второго номера. Приплывший первым получает для своей команды одно очко. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо плавать, но и далеко бросать мяч. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Бой всадников

В игре принимают участие 2 команды мальчиков. В каждой команде половина играющих "кони", вторая половина - "всадники". "Всадники" взбираются на "коней" и садятся им на плечи. По сигналу руководителя обе команды сближаются и начинают "сражение". Каждый "всадник" старается стащить своего соперника в воду. В разгар сражения руководитель подает второй сигнал и борьба прекращается. Выигрывает команда, в которой больше "всадников" удержится на "коне".

Байдарки

Два пловца ложатся на спину. Один обхватывает ногами туловище товарища. В этом положении они плывут на спине, попеременно работая руками (как в кроле на спине); плывущий сзади работает и ногами. Можно провести соревнование между двумя-тремя такими "байдарками".

Кто быстрее?

По первому сигналу забежать в воду, а по второму выбежать из воды. Тот, кто первым окажется на берегу, победил.

Гонка мячей

Команды по 6-8 человек в каждой, расставив ноги на ширину шага, становятся в колонну по одному на расстоянии 3 м одна от другой. Дистанция между игроками в командах около 1 м. Каждая команда имеет свой мяч, который находится впереди стоящих в колоннах. По сигналу руководителя играющие, наклоняясь (голова и плечи в воде, передают между ногами мяч стоящим сзади, которые таким же образом передают его дальше. Когда мяч дойдет до конца колонны, его передают над головой: каждый игрок прогнувшись принимает мяч от стоящего позади и передаёт игроку,

стоящему впереди. Направляющий, получив мяч, снова передаёт его между ногами назад. Выигрывает команда, которая быстрее закончит передачу мяча установленное количество раз. Игрок, уронивший мяч, должен овладеть им и продолжать передачу.

Бой на воде

Для игры нужны плавательные доски или резиновые круги по числу игроков. Участвуют две команды, которые различаются по цвету шапочек на голове. Сначала соревнуются пятерки мальчиков, затем девочек. Перед началом поединков игроки в разных сторонах водоема занимают на досках положение лёжа или сидя. По сигналу, подгребая руками, играющие сближаются. Подплыв друг к другу, каждый старается улучшить момент и ловким движением стащит соперника в воду. Однако в случае промаха нетрудно и самому, потеряв равновесие, оказаться в воде. Кого настигнет такая участь, выбывает из борьбы. Выигрывает пятерка игроков, которая к концу боя на воде сохранит на досках больше своих участников. Игру можно проводить как на время (5-8 мин, так и до полной победы одной из команд.

Дельфины

Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Возле каждой такой дорожки из 6-10 обручей выстраиваются в колонны играющие. По сигналу первый в колонне подныривает под первый обруч, а другой обруч преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, игрок поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начать движение вперед. Руководитель и его помощники следят за тем, чтобы дорожка преодолевалась правильно. Если игрок, не показываясь на поверхности, пронырнёт между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко. Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем числе ошибок.

Водяные жмурки

Эти жмурки необычны не только тем, что в них играют в воде, - глаза завязаны у всех, кроме одного. Вернее, не завязаны, а закрыты купальными шапочками. А один, вооружившись колокольчиком, дразнит ловцов. Вот сразу двое с разных сторон двинулись на звук, но хитрец быстренько отплыл, отошел в сторонку, и те схватили не его, а друг друга. Тот, кто все-таки сумел поймать звонящего, отдает ему свою шапочку, сквозь которую ничего не видно, и получает его колокольчик.

Невод

В эту игру стоит играть, когда народу соберется побольше. Посчитались - кому-то выпало водить: стараться осалить убегающих, уплывающих, увертывающихся от него, ныряющих (под водой салить нельзя). Но одному водить недолго придется: тот, кого он осалил, тоже принимается ловить

других вместе с ним. Ловцов становится все больше. Вот их стало пятеро - теперь они должны не просто осалить каждого оставшегося, а взять его в кольцо. Но тот может спастись, если поднырнет под руки водящих. И тогда те двое, которые его опустили, выходят из воды на берег. Невод распался. Игра продолжается до тех пор, пока есть кого ловить.

Конспект развлечения в бассейне «По морям и по волнам»

Задачи

Образовательные: Развивать умение плыть способом кроль на груди с доской, лежать на груди в воде, выполняя упражнение «Звезда», скользить по воде стрелой, нырять с задержкой дыхания

Оздоровительные: Совершенствовать умение выполнять упражнения на профилактику плоскостопия, на развитие мелкой моторики пальцев рук, правильно выполнять вдох и выдох

Воспитательные: Воспитывать целеустремлённость, умение действовать согласованно в команде, проявлять взаимовыручку.

Участники: дети подготовительной группы, инструктор по физической культуре (плавание), воспитатель

Предварительная работа: рассматривание парусника, беседа о работе капитана

Оборудование и материалы: фуражка, тельняшка, флажки, штурвал, оформление мольберта: парусники красные и синие, чайки, облака; глобус, 2 красных флажка, бинокль, костюм пирата, сундук, сетка с камнями, очки, колокольчик, 2 корабля синий и красный, обруч, фото дельфина

Литература: Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М, Просвещение, 1991

Вводная часть:

Звучит музыка

Капитан: Мечтал я в детстве

Покорять моря,

Вот вырос я и сбылась моя мечта,

Стал капитаном я большого корабля
Дети, сегодня я приглашаю вас отправиться в морское, оздоровительное
плавание и для этого все станем юными моряками

морякам надо быть сильными

чтоб сильным быть

с разминкой морской надо дружить

1-2-3 вставай и разминку начинай

ОРУ с флажками

1. «Флажки вверх»

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажки в двух руках

на 1 – руки через стороны вверх

на 2 – руки через стороны вниз

2 «Шторм на корабле»

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажки в двух руках

на 1-5 – попеременные движения прямыми руками вперёд

на 6 – и.п. руки через стороны вниз

3 «Прогнись»

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажки в двух руках

на 1 – руки поднять вверх, правую ногу назад и прогнуться

на 2 – руки опустить вниз, ногу приставить

4 «Качаемся на волнах»

И. п. – стоя, ноги широко расставлены, флажки в вытянутых руках

на 1 – согнуть правую ногу, руки в стороны

на 2 – согнуть левую ногу, руки в стороны

5. «Морской ветерок

Основная часть:

Отправляемся в дальнее плавание и в этом нам поможет глобус
мы его будем крутить и он укажет на остров, где надо остановиться

Сильнее глобус раскрутите

Морские волны нас несут

на остров путь нам укажите

остров на пути надо на него

Остров "Смелых пловцов"

Игра «Сигнальщики»

У капитана 2 красных флажка

выполняет движения флажками

флажки вперёд – дети делают упражнения в воде **«Искатели сокровищ»**

(Схемы упражнений стоят на бортике)

флажки вниз – **«Водолазы»**

флажки – вверх – **«Стрела»**

флажки – в стороны – **«Звезда»**

Дети просто молодцы, настоящие пловцы
Наш корабль отправляется дальше в плавание
Будем крутить глобус и узнаем второй остров
**Сильнее глобус раскрутите
морские волны нас несите**
(смотрит в бинокль) на горизонте чужой корабль к нам приближается
Кто это может быть?
наш корабль догоняют пираты
прибавим ход
Поднять паруса, опустить якорь, набрать скорость, крепче держать штурвал
«Подуем на паруса»
Не успели.....
Дети, пират на нашем корабле
Звучит музыка пирата
Пират: Здравствуйте а вот и я
Вы узнали все меня
Я пират пяти морей
Нет меня злее и глупее
Ой - нет умнее
Я сейчас вас проучу и корабль ваш пойдёт ко дну
Капитан: Пират, ты на нас не злился и лучше с нами помирись
Пират: Объясните мне тогда, направляетесь куда?
Капитан: В морское оздоровительное плавание собрались,
по пути поплавать и понырять, чтобы здоровыми стать
Пират: Давно не плавал и не нырял и совсем я слабый стал
мышц нет,
Помогите и мне сильным стать и научите плавать и нырять
Капитан: обещаю всем добрым быть и корабль наш не топить
Пират: Обещаю!
Капитан: Тогда рядом вставай и морское плавание продолжай
**Сильнее глобус раскрутите
на остров путь нам укажите
остров на пути надо на него сойти**
2. Остров "Дружных соревнований"
Для этого, поделимся на две команды –« **Красные**» и «**Синие**» паруса
Не ленись и на две команды поделись
Капитан: Пират не ленись в команду синие паруса становись
Пират: Дети есть у меня старинный, пиратский сундук
**Я давно его не открывал, интересно что там лежит
Что может лежать в сундуке?**
и эти предметы нам помогут в соревнованиях
загадка
На дне морском лежат и от волны звенят

Первый предмет – золотые монеты

Первая эстафета называется

1.«Искатели мешочков с монетами»

Пират: Дети, пираты в давние времена спрятали на дне золотые монеты и сами забыли и их надо найти под водой. Надеваем все очки и по колокольчику надо достать монеты из воды.

Капитан: 1 -2 -3 – соревнования начни

Вторая эстафета называется

2. «Перевези мешочки с монетами до пирата»

Дети, а теперь надо перевезти мешочки на другой берег

(Дети плывут до ориентира и обратно кроль на груди с плавательной доской на ней мешочки с монетами его нельзя уронить в воду)

Пират достаёт из сундука следующий предмет

Загадка о корабле

Пират:

Следующий предмет – корабль

Третья эстафета называется

3. «Чей кораблик быстрее»

Пират: Дети, кораблики далеко отплыли от пристани и их надо вернуть назад.

Для этого возьмём палочку и будем наматывать на неё верёвочку и кораблик будет приближаться. (Верёвочка прикреплена к кораблику. Накручивается верёвочка на палочку и кораблик приближается)

Пират:достаём следующий предмет

Загадка о дельфине

Осталась фотография моего друга дельфина

Четвёртая эстафета называется

4.«Быстрый дельфин»

И сейчас выполним упражнение «Дельфин

Капитан: (Дети, надо сделать «стрелу», доплыть до обруча, нырнуть и доплыть до парусника , возвращаться назад тем же способом, передать эстафету

Пират:Соревнования прошли мы победителей нашли

Победила, несомненно, дружба и хорошее настроение

Капитан: А нам надо дальше отправляться в морское плавание

Сильнее глобус раскрутите

морские волны нас несут

следующий остров на пути

надо нам туда сойти

4. «Весёлых игр»

Морякам нравится не только плавать и нырять но и в веселые игры играть

Подвижная игра: «Чья команда быстрее займёт свой корабль»

Все моряки по команде штиль – (выполняют упражнения «Звезда»,
«Искатели монет») по команде буря - строятся возле своих кораблей, место
кораблей меняется и задания при штиле меняются - 2 раза

Пират: Спасибо дети!

Научили меня плавать и нырять

И показали как здоровье укреплять!

Мышцы наращу сильным стать хочу!

На остров пиратский возвращаться мне пора

Ждет команда там меня

До свиданье детвора!

Заключительная часть:

Капитан: Все ребята молодцы

Постарались от души

Плавали и вы ныряли в соревнованиях побеждали!

Стали настоящими моряками

Друг за другом встали дружно, из воды выходить нужно

(Дети вытираются полотенцами)

И хочу всех наградить и

медали всем вручить

До свидание!

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 и в 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. 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 25x11 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. Педро Летти 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.
 8. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию.,1985 г.
 9. Паравян Г.А. Обучение плаванию детей 7-10 летнего возраста в глубоких бассейнах, 1976 г.
 10. Чукалдина М.Г. На «голубых дорожках» плывут малыши,1984 г.
 11. Давыдов В.Ю., Манкевич А.В. Особенности методики начального обучения плаванию детей 7-9 лет в условиях глубокого открытого бассейна. 1996 г.
 12. Гольцов В.Н., Трубицына Л.В. Методика начального обучения плаванию в условиях глубокого бассейна, 1984 г.
 13. Ванькова Ж.С. Учите своих детей плавать, 1980 г.
 14. Васильев В.С., Савельев О.Ю. Подготовительные упражнения для обучения спортивным способам плавания, 1988 г.
 15. Н.Ж. Булгакова «Плавание» 2001г.
 16. Макаренко Л.П. Юный пловец: Учебное пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак ин-тов. фак культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1983 - 288с

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