

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Администрация городского округа «Город Калининград»
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 57

Принята на заседании

Методического (педагогического) совета

Протокол № 6

от «29» мая 2024 года

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ № 57

Е.О.Кремер

Приказ № 636-д от 10.06.2024



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бассейн здоровья»

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Гноевая Ирина Юрьевна,
Педагог дополнительного
образования

Калининград, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Программа физического воспитания на основе спортивного плавания предназначена для бассейна, которая имеет материально-технические возможности для обучения плавательной подготовки в условиях бассейна. В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки учащихся в условиях малого бассейна.

Регулярные занятия детей и подростков плаванием – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

Реализация программы обучения плаванию в бассейне на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Программа базируется на ведущих теоретических идеях:

общепедагогические идеи:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей личности учащихся;
- постановка образовательного и воспитательного процесса на основе субъекта - субъектных отношений педагога и ученика;
- гуманистический подход к личности ребенка;
- становление формирования личности ребёнка через творческую самореализацию;
- развитие сознания в деятельности;

социальные идеи:

- адаптация учащихся к условиям современного социума через формирование позитивного опыта взаимодействия между сверстниками, в разновозрастных группах, реализацию лидерских качеств.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Плавание - вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

Баттерфляй - самый вычурный и самый красивый способ плавания. При освоении требует большой предварительной плавательной подготовки

и необходимой степени атлетизма. При освоении баттерфляя не стоит гнушаться применения ласт.

Брас - способ плавания, принципиально отличающийся от других. В брасе подготовительные движения рук и ног производятся в воде и вызывают существенно большее, нежели в других способах плавания, активное сопротивление. Кроме того, в брасе наивысшие из всех способов плавания внутри цикловые колебания скорости.

Вольный стиль - это, когда разрешается плыть любыми способами, при необходимости меняя их в произвольном порядке.

Гребок - продуктивное движение пловца рукой. Колобашка (поплавок, зажимаемый между ног) - классическое приспособление для плавания на руках. Также используется в качестве тормозящего средства, чаще в брасе и дельфине.

Кроль - вид плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо плывущего находится в воде, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания. На соревнованиях по плаванию вольным стилем большинство спортсменов отдают предпочтение именно кролю, поэтому «вольный стиль» и «кроль» стали практически синонимами.

Кроль на спине - не обгонит кроль на груди, так как по природе человеческой (прежде всего ментальной) грести под себя удобнее, чем от себя.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бассейн здоровья» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

Программа физического воспитания на основе спортивного плавания предназначена для бассейна, которая имеет материально-технические возможности для обучения плавательной подготовки в условиях бассейна. В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки учащихся в условиях бассейна.

Регулярные занятия детей и подростков плаванием – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании системы поэтапного освоения техники и способов плавания обучающимися, активизации их познавательной и двигательной деятельности, основанной на концепции опережающего обучения и формирования «школы движений».

Практическая значимость

Актуальность данной программы обусловлена с помощью доступных физкультурно–спортивных средств уважения к занятиям спортом. Обучение по данной программе в системе дополнительного образования, 3 позволяет решить одну из социально-значимых задач нашего времени – занятость детей и оздоровление.

Принципы отбора содержания

При написании программы учтены следующие принципы:

1. доступности и последовательности;
2. научности;
3. учёта возрастных особенностей;
4. наглядности;
5. связи теории с практикой;
6. меж предметности;
7. единства обучающей, развивающей и воспитательной функции
8. систематичности и постепенности.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность плавания заключается в том, что человек передвигается в необычной для него водной среде. Особенность передвижения человека в водной среде описывается через технику плавания.

Цель образовательной программы

Целью является формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям плаванием, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи образовательной программы

- Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.
- Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
- Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
- Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.

- Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
- Развивать и совершенствовать физические качества.
- Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 6-17 лет. Набор детей в объединение – на коммерческой основе, по заявлению родителей/законных представителей обучающихся, договорам.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение на коммерческой основе. Оплата по квитанциям на расчетный счет школы. Состав групп 15-25 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

В зависимости от выбора родителей/законных представителей обучающихся – три вида договора:

1. Общее количество часов в год – 36 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка: 1 час. Занятия проводятся 1 раз.
2. Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка: 2 часа. Занятия проводятся 1-2 раза.
3. Общее количество часов в год – 108 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка: 3 часа. Занятия проводятся 3 раза.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

Основные методы обучения

Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся школы.

Основная форма организации занятий плаванием кружок. Занятия проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки уча-

щихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий.

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

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность. Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части занятия.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Занятие заканчивается подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать, играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на несколько видов:

- для освоения с водой;
- игры, способствующие изучению плавательных движений;
- совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1. Положение тела.
2. Дыхание.
3. Движения ногами.
4. Движения руками.

5. Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше (проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны);
- изучение движений в воде с неподвижной опорой (при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде);
- изучение движений в воде с подвижной опорой (при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером);
- изучение движений в воде без опоры (все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании).

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

1. движения ногами с дыханием;
2. движения руками с дыханием;
3. движения ногами и руками с дыханием;
4. плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- по очередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- о разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- о умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- о формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуальности;
- систематичности и постепенности в повышении требований.

Планируемые результаты

- Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей.
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей.
- Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.

В рамках реализации программы и популяризации плавания в течение учебного года проводятся соревнования, например, «Веселые старты» на воде.

Механизм оценивания образовательных результатов

Подведение итогов выполнения программы складывается из двух составляющих: внешней и внутренней деятельности коллектива. Результаты работы будут отслеживаться следующими способами: умение ребенком применять знакомые движения в играх, в процессе праздников, развлечений, а также в самостоятельной деятельности. Наиболее ярко результат проявляется в концертной деятельности, где каждый обучающийся найдёт возможность проявить себя.

Формы подведения итогов реализации программы

Для оценки предметных, метапредметных, личностных результатов учащихся применяется мониторинг на этапах вводного контроля в начале учебного года и промежуточной аттестации за каждое полугодие.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Материально-технические условия (обеспечение).

- плавательная ванна
- доска для плавания - 10 шт.
- мячи игровые - 4 шт.
- секундомер - 1шт.

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин.

Пространственно-предметная среда (стенды, наглядные пособия и др.).

Кадровые

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы

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

Формы аттестации:

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся:

- теоретическая подготовка (в форме устного опроса)
- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая и плавательная подготовка – сдача контрольных нормативов.

Методическое обеспечение

В процессе обучения учитывается последовательность и систематичность, а также индивидуальность в творческом развитии личности.

При организации учебно-воспитательного процесса используются такие методы обучения как: словесный, наглядный, исследовательский, проектный, метод игры, практический.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1 вид договора (36 часов, 1 час в неделю)

Теоретическая подготовка (2 часа)

Теоретическая подготовка необходима для изучения учащимися правил гигиены, правил поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта плавание и привлечь к систематическому посещению занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих просмотр кино- и видеоматериалов. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять отдельные вопросы техники выполнения упражнений.

Приобретение теоретических знаний позволяет учащимся правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера.

Тематика теоретических занятий:

Тема №1. Соблюдение правил техники безопасности. Правила поведения на улице, спортзале, в бассейне. Правильное обращение с инвентарем.

Тема №2. Основы личной гигиены. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний.

Тема №3. Основы здорового образа жизни. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.

Общая физическая подготовка (14 часов)

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека. Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

ОФП способствует расширению функциональных возможностей организма и является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности.

ОФП направлена на развитие организма учащегося и решает следующие задачи:

- всестороннее развитие организма учащегося,
- повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление учащихся, закаливание;
- повышение уровня волевой подготовленности учащихся путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения, которые выполняются на суше и в воде.

Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды. Кроме того, многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие учащихся, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков, таких как искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др., закаляют организм учащихся, прививают необходимые гигиенические навыки.

Для развития общей физической подготовки используются следующие упражнения:

- Строевые упражнения. Понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанции, направляющий, замыкающий. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
- Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между спортсменами во фронтальном и поперечном направлениях.
- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей

мяча. Упражнения с 6 малыми гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Специальная физическая подготовка (12 часа)

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям в плавании. Основное содержание подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

СФП направлена на развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания. СФП проводится на суше и в воде.

Специальные физические упражнения, предназначенные для выполнения на суше, по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании.

СФП можно разделить на два этапа подготовки:

1. освоение с водой;
2. изучение техники плавания при помощи ног способами кроль на груди, кроль на спине. Комплекс специальных физических упражнений, направленных на изучение техники, включают в себя упражнения, имитирующие технику плавания на суше. По характеру движений они близки к технике плавания и подводят занимающихся к освоению техники в воде.

Упражнения для освоения с водой:

1. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 раз выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.
2. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.
3. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.
4. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.
5. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
6. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.

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

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

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

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

11. Упражнение «звездочка» на груди.

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

13. Упражнение «звездочка» на спине.

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

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

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

17. Скольжение на груди, обе руки у бедер.

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

19. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.

20. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).

Обучение технике работы ног стиль кроль на груди.

Кроль на груди является самым быстрым и распространённым способом плавания. Техника движений при плавании кролем лежит в основе других спортивных способов.

Упражнения на суше:

1. Сидя на скамейке, выполнять движения ногами как в кроле. Носки ног должны быть вытянуты и повернуты вовнутрь. Ноги в коленях прямые.

2. Лёжа на животе, руки под подбородком, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднятие ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра).

3. Тоже, что и в упражнении №2, но меняя положение рук: руки вытянуты вперед в стрелочку; одна рука впереди, другая вдоль туловища, смена рук; обе руки вытянуты вдоль туловища. Упражнения в воде: После того, как будут освоены движения ног на суше, можно начинать отрабатывать работу ног в воде. Первые движения ногами необходимо выполнять, держась руками за неподвижную опору. Такой опорой может быть край сливного бортика.

4. Держась за бортик двумя руками, выполнять работу ног кролем. Необходимо следить, чтобы тело учащегося находилось все время на плаву. Упражнение рекомендуется выполнять сразу с опущенной головой, голову поднимаем только для выполнения вдоха по мере необходимости. Следить, чтобы не появлялось чрезмерное сгибание ног в коленях.

5. Затем переходим на изучение работы ног с подвижной опорой. Плавательная доска удерживаться в двух руках, вытянута вперед, голова опущена, работа ног кролем выполняется на задержке дыхания. Рекомендуется следить, за ритмичной и безостановочной работой ног, ноги должны работать близко друг к другу.

6. Движение ног выполняется с подвижной опорой, но с разными положениями рук, голова опущена: одна рука удерживает доску, вторая рука прижата к туловищу. То же самое, со сменой положения рук. При выполнении этого упражнения вдох выполняется поворотом головы в сторону прижатой руки.

7. После освоения движения с подвижной опорой, приступаем к изучению плавания с помощью ног без опоры.

8. Руки вытянуты вперед «в стрелочку», голова опущена, работа ног кролем.

9. Тоже, что и в упражнении №8, но со сменой положения рук: одна вытянута вперед, вторая прижата к туловищу, голова опущена, вдох выполняется поворотом головы в сторону прижатой руки.

10. Обе руки прижаты к туловищу, голова опущена, учащийся плавает за счет работы ног. В этом упражнении необходимо следить за интенсивной работой ног, чтобы они не начинали тонуть. Вдох рекомендуется выполнять в сторону, за счет поворота туловища.

11. На помощь в изучении техники работы ног кролем приходят ласты. Все предыдущие упражнения можно повторить, но уже в ластах. Ласты дают возможность улучшить технику работы ног, наработать мышечную массу и ритмичность движений.

12. Упражнение на плавание с помощью ног, выполняемое под водой, дает возможность отработать амплитуду движений и держать ноги в ровном положении. Руки при выполнении этого упражнения могут быть

вытянуты «в стрелочку» или прижаты к туловищу. Рекомендуемая дистанция для выполнения этого упражнения – 12-25 м.

13. Движение ногами считается освоенным тогда, когда учащийся, без особого напряжения, может проплыть, работая одними ногами, 25 метров без остановки, с различными положениями рук.

Обучение технике работы ног стиль кроль на спине.

Плавание кролем на спине имеет много общего с кролем на груди. Та же координация движения ногами и руками и более простая техника дыхания (не нужно выполнять выдох в воду) позволяют новичкам осваивать кроль на спине быстрее, чем кроль на груди. В связи с этим, при обучении плаванию наряду с кролем на груди широко применяется и кроль на спине. На каждом занятии учащиеся обязательно выполняют все упражнения в обоих положениях на груди и на спине.

Упражнения на суше:

Упражнения для изучения техники движений ног, выполняемые на суше, напоминают те, которые применяются при изучении движений ног в кроле на груди.

1. В положении сидя в упоре на предплечья выполняются попеременные движения прямыми ногами в вертикальной плоскости. Основные требования: ноги прямые в коленях и носки постоянно вытянуты.

2. В положении сидя с упором на руки сзади, носки оттянуты. В частом темпе выполнять попеременное поднимание и опускание ног (движения выполнять от бедра).

3. Лежа на спине, руки вдоль туловища, носки оттянуты. Выполнять движения ногами кролем, руки вперед, вверх, в стороны, вниз.

4. В последующем при тех же движениях ног одну прямую руку необходимо расположить за головой. В следующем упражнении положение рук меняется.

5. Заканчивать изучение движений ног на суше рекомендуется в исходном положении обе руки за головой выпрямлены «в стрелочку».

Упражнения в воде:

Изучение движений ног кролем на спине в воде начинается у борта бассейна.

6. В исходном положении лежа на спине, держась одной рукой за бортик бассейна, другая — вдоль тела, изучается поза лежания. Главное — тело и ноги должны быть в одной плоскости, у поверхности воды, лицо немного наклонено подбородком вниз. При наклоне лица затылок остается погруженным в воду.

7. После того, как будет освоена поза лежания, приступают к выполнению движений ногами. В том же исходном положении вначале вы-

полняют редкие движения прямыми ногами, затем темп движений постепенно увеличивают. При изучении движений ног кролем на спине у неподвижной опоры необходимо следить за тем, чтобы колени не показывались на поверхности воды, а стопы были постоянно вытянуты.

8. Изучив движения ног в положении, когда свободная рука располагается вдоль тела, упражнение усложняется путем перемещения вначале согнутой, а затем выпрямленной в локте руки за голову. При правильном положении туловища и ног выпрямленная за головой рука должна свободно лежать в воде, не нарушая позы.

9. В дальнейшем изучение движений ног проводится с подвижной опорой – доска для плавания. Наиболее простое упражнение - движение ногами с плавательной доской в обеих руках, прижатой к груди.

10. Далее плавательную доску вытягивают в прямых руках и держат над коленями. При выполнении этого упражнения доска служит ориентиром для занимающегося, так как касание коленями доски является сигналом о слишком высоком их поднимании.

11. После освоения плавания с подвижной опорой, переходим к упражнениям без опоры. Первое и самое простое упражнение – плавание в положении на спине с помощью работы ног, руки вытянуты вдоль туловища.

12. После этого упражнение усложняется перемещением одной руки, вытянутой за голову, вторая прижата к туловищу. Тоже со сменой рук.

13. Далее упражнение выполняется с согнутыми руками за головой: руки сгибают в локтях, а ладони располагают на затылке.

14. Освоив уверенно упражнение №8, учащийся медленно разгибает руки и вытягивает их «в стрелочку».

15. На помощь в изучении техники работы ног кролем на спине приходят ласты. Все предыдущие упражнения можно повторить, но уже в ластах. Ласты дают возможность улучшить технику работы ног, наработать мышечную массу и ритмичность движений.

16. Движение ногами на спине считается освоенным тогда, когда учащийся, без особого напряжения, может проплыть, работая одними ногами, с вытянутыми за голову и лежащими на поверхности воды руками, расстояние равное 25 метров.

Подвижные игры и другие виды спорта (7 часа)

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, под-

держание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются в спортивном зале и в чаше бассейна.

В плавании широко используются виды спорта: волейбол, футбол, баскетбол, водное поло, элементы гимнастики, большой объем легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания).

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Подвижные игры в воде.

Игры на воде вносят в практическую деятельность радостную эмоциональную окраску. Создание положительных эмоций помогает детям преодолеть водобоязнь, способствует разучиванию упражнений. Играя, ребенок не утомляется от многократного повторения одних и тех же движений.

«Кто быстрее спрячется под водой?» Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой. Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Хоровод» Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они 11 начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении. Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

«Водолазы» Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см. Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы. Методические указания. Число брошенных

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

«Пятнашки с поплавком» Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

«Кто дальше проскользит?» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелко-воды.

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

Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол, волейбол, водное поло. В процессе организации подвижных и элементов спортивных игр с учащимися возникают уникальные возможности для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, но подвижные игры в силу своей специфики являются, прежде всего, эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей. Благоприятно воздействуют на учащихся игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися 12 двигательными действиями, но не связанными с длительным и односторонним силовым напряжением, особенно статическим.

Подвижные и спортивные игры имеют строгие и четкие правила, что способствует упорядочению взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение. При систематическом проведении подвижных и спортивных игр у учащихся закрепляются и совершенствуются приобретённые двигательные умения и навыки, которые облегчают в дальнейшем более углубленное изучение техники сложнокоординированных движений и выполнение их в нестандартных условиях.

Кроме того, подвижные и спортивные игры способствуют воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гиб-

кости, и, что немаловажно эти физические качества развиваются в комплексе. Ограничение действий правилами, принятыми в подвижной игре, при одновременном увлечении игрой отлично дисциплинирует детей. Наряду с этим им приходится исполнять роли водящего, организатора игры, что развивает организаторские навыки. В подвижных играх создаются благоприятные условия для проявления творчества, выдумки, фантазии. Необходимо поощрять игровое творчество детей, нацеливая их на создание вариантов игр путём введения новых двигательных действий, изменения правил.

Контрольные нормативы (1 час)

Освоение программы заканчивается приёмом контрольных нормативов.

В перечень контрольных нормативов входят следующие упражнения:

1. Прыжок в длину с места;
2. Бросок набивного мяча, 1 кг;
3. Наклон вперед из положения стоя;
4. Подтягивание на высокой перекладине (только для юношей);
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (только для девушек)
6. Плавательная подготовка.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		Опрос в форме тренировочного занятия
2	Общая физическая подготовка	14		14	Текущий контроль в условиях тренировочного занятия
3	Специальная физическая подготовка	12		12	Текущий контроль в условиях тренировочного занятия
4	Подвижные игры и другие виды спорта	7		7	Работа в группах, игры в условиях тренировочного занятия
5	Контрольные испытания	1		1	Выполнение

					контрольных упражнений
	ВСЕГО	36	2	34	

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2 вид договора (72 часа, 2 часа в неделю)

Теоретическая подготовка (4 часа)

Теоретическая подготовка необходима для изучения учащимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта плавание и привлечь к систематическому посещению занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих просмотр кино- и видеоматериалов. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять отдельные вопросы техники выполнения упражнений.

Приобретение теоретических знаний позволяет учащимся правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера.

Тематика теоретических занятий:

Тема №1. Соблюдение правил техники безопасности. Правила поведения на улице, спортзале, в бассейне. Правильное обращение с инвентарем.

Тема №2. Основы личной гигиены. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний.

Тема №3. Основы здорового образа жизни. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.

Общая физическая подготовка (28 часов)

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека. Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

ОФП способствует расширению функциональных возможностей организма и является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности.

ОФП направлена на развитие организма учащегося и решает следующие задачи:

- всестороннее развитие организма учащегося,
- повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление учащихся, закаливание;
- повышение уровня волевой подготовленности учащихся путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения, которые выполняются на суше и в воде.

Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды. Кроме того, многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие учащихся, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков, таких как искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др., закаливают организм учащихся, прививают необходимые гигиенические навыки.

Для развития общей физической подготовки используются следующие упражнения:

- Строевые упражнения. Понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанции, направляющий, замыкающий. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
- Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между спортсменами во фронтальном и поперечном направлениях.
- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с 6 малыми гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Специальная физическая подготовка (24 часа)

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям в плавании. Основное содержание подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

СФП направлена на развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания. СФП проводится на суше и в воде.

Специальные физические упражнения, предназначенные для выполнения на суше, по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании.

СФП можно разделить на два этапа подготовки:

3. освоение с водой;
4. изучение техники плавания при помощи ног способами кроль на груди, кроль на спине. Комплекс специальных физических упражнений, направленных на изучение техники, включают в себя упражнения, имитирующие технику плавания на суше. По характеру движений они близки к технике плавания и подводят занимающихся к освоению техники в воде.

Упражнения для освоения с водой:

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

22. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.

23. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.
 24. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.
 25. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
 26. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.
 27. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).
 28. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.
 29. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).
 30. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
 31. Упражнение «звездочка» на груди.
 32. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.
 33. Упражнение «звездочка» на спине.
 34. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.
 35. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.
 36. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.
 37. Скольжение на груди, обе руки у бедер.
 38. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).
 39. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.
 40. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).
- Обучение технике работы ног стиль кроль на груди.**

Кроль на груди является самым быстрым и распространённым способом плавания. Техника движений при плавании кролем лежит в основе других спортивных способов.

Упражнения на суше:

14. Сидя на скамейке, выполнять движения ногами как в кроле. Носки ног должны быть вытянуты и повернуты вовнутрь. Ноги в коленях прямые.

15. Лёжа на животе, руки под подбородком, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднимание ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра).

16. Тоже, что и в упражнении №2, но меняя положение рук: руки вытянуты вперед в стрелочку; одна рука впереди, другая вдоль туловища, смена рук; обе руки вытянуты вдоль туловища. Упражнения в воде: После того, как будут освоены движения ног на суше, можно начинать отрабатывать работу ног в воде. Первые движения ногами необходимо выполнять, держась руками за неподвижную опору. Такой опорой может быть край сливного бортика.

17. Держась за бортик двумя руками, выполнять работу ног кролем. Необходимо следить, чтобы тело учащегося находилось все время на плаву. Упражнение рекомендуется выполнять сразу с опущенной головой, голову поднимаем только для выполнения вдоха по мере необходимости. Следить, чтобы не появлялось чрезмерное сгибание ног в коленях.

18. Затем переходим на изучение работы ног с подвижной опорой. Плавательная доска удерживаться в двух руках, вытянута вперед, голова опущена, работа ног кролем выполняется на задержке дыхания. Рекомендуется следить, за ритмичной и безостановочной работой ног, ноги должны работать близко друг к другу.

19. Движение ног выполняется с подвижной опорой, но с разными положениями рук, голова опущена: одна рука удерживает доску, вторая рука прижата к туловищу. То же самое, со сменой положения рук. При выполнении этого упражнения вдох выполняется поворотом головы в сторону прижатой руки.

20. После освоения движения с подвижной опорой, приступаем к изучению плавания с помощью ног без опоры.

21. Руки вытянуты вперед «в стрелочку», голова опущена, работа ног кролем.

22. Тоже, что и в упражнении №8, но со сменой положения рук: одна вытянута вперед, вторая прижата к туловищу, голова опущена, вдох выполняется поворотом головы в сторону прижатой руки.

23. Обе руки прижаты к туловищу, голова опущена, учащийся плывет за счет работы ног. В этом упражнении необходимо следить за интенсивной работой ног, чтобы они не начинали тонуть. Вдох рекомендуется выполнять в сторону, за счет поворота туловища.

24. На помощь в изучении техники работы ног кролем приходят ласты. Все предыдущие упражнения можно повторить, но уже в ластах. Ласты дают возможность улучшить технику работы ног, наработать мышечную массу и ритмичность движений.

25. Упражнение на плавание с помощью ног, выполняемое под водой, дает возможность отработать амплитуду движений и держать ноги в ровном положении. Руки при выполнении этого упражнения могут быть вытянуты «в стрелочку» или прижаты к туловищу. Рекомендуемая дистанция для выполнения этого упражнения – 12-25 м.

26. Движение ногами считается освоенным тогда, когда учащийся, без особого напряжения, может проплыть, работая одними ногами, 25 метров без остановки, с различными положениями рук.

Обучение технике работы ног стиль кроль на спине.

Плавание кролем на спине имеет много общего с кролем на груди. Та же координация движения ногами и руками и более простая техника дыхания (не нужно выполнять выдох в воду) позволяют новичкам осваивать кроль на спине быстрее, чем кроль на груди. В связи с этим, при обучении плаванию наряду с кролем на груди широко применяется и кроль на спине. На каждом занятии учащиеся обязательно выполняют все упражнения в обоих положениях на груди и на спине.

Упражнения на суше:

Упражнения для изучения техники движений ног, выполняемые на суше, напоминают те, которые применяются при изучении движений ног в кроле на груди.

17. В положении сидя в упоре на предплечья выполняются попеременные движения прямыми ногами в вертикальной плоскости. Основные требования: ноги прямые в коленях и носки постоянно вытянуты.

18. В положении сидя с упором на руки сзади, носки оттянуты. В частом темпе выполнять попеременное поднятие и опускание ног (движения выполнять от бедра).

19. Лежа на спине, руки вдоль туловища, носки оттянуты. Выполнять движения ногами кролем, руки вперед, вверх, в стороны, вниз.

20. В последующем при тех же движениях ног одну прямую руку необходимо расположить за головой. В следующем упражнении положение рук меняется.

21. Заканчивать изучение движений ног на суше рекомендуется в исходном положении обе руки за головой выпрямлены «в стрелочку».

Упражнения в воде:

Изучение движений ног кролем на спине в воде начинается у борта бассейна.

22. В исходном положении лежа на спине, держась одной рукой за бортик бассейна, другая — вдоль тела, изучается поза лежа. Главное — тело и ноги должны быть в одной плоскости, у поверхности воды, лицо немного наклонено подбородком вниз. При наклоне лица затылок остается погруженным в воду.

23. После того, как будет освоена поза лежа, приступают к выполнению движений ногами. В том же исходном положении вначале выполняют редкие движения прямыми ногами, затем темп движений постепенно увеличивают. При изучении движений ног кролем на спине у неподвижной опоры необходимо следить за тем, чтобы колени не показывались на поверхности воды, а стопы были постоянно вытянуты.

24. Изучив движения ног в положении, когда свободная рука располагается вдоль тела, упражнение усложняется путем перемещения вначале согнутой, а затем выпрямленной в локте руки за голову. При правильном положении туловища и ног выпрямленная за головой рука должна свободно лежать в воде, не нарушая позы.

25. В дальнейшем изучение движений ног проводится с подвижной опорой — доска для плавания. Наиболее простое упражнение — движение ногами с плавательной доской в обеих руках, прижатой к груди.

26. Далее плавательную доску вытягивают в прямых руках и держат над коленями. При выполнении этого упражнения доска служит ориентиром для занимающегося, так как касание коленями доски является сигналом о слишком высоком их поднимании.

27. После освоения плавания с подвижной опорой, переходим к упражнениям без опоры. Первое и самое простое упражнение — плавание в положении на спине с помощью работы ног, руки вытянуты вдоль туловища.

28. После этого упражнение усложняется перемещением одной руки, вытянутой за голову, вторая прижата к туловищу. Тоже со сменой рук.

29. Далее упражнение выполняется с согнутыми руками за головой: руки сгибают в локтях, а ладони располагают на затылке.

30. Освоив уверенно упражнение №8, учащийся медленно разгибает руки и вытягивает их «в стрелочку».

31. На помощь в изучении техники работы ног кролем на спине приходят ласты. Все предыдущие упражнения можно повторить, но уже в ластах. Ласты дают возможность улучшить технику работы ног, наработать мышечную массу и ритмичность движений.

32. Движение ногами на спине считается освоенным тогда, когда учащийся, без особого напряжения, может проплыть, работая одними ногами, с вытянутыми за голову и лежащими на поверхности воды руками, расстояние равное 25 метров.

Подвижные игры и другие виды спорта (14 часа)

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются в спортивном зале и в чаше бассейна.

В плавании широко используются виды спорта: волейбол, футбол, баскетбол, водное поло, элементы гимнастики, большой объем легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания).

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Подвижные игры в воде.

Игры на воде вносят в практическую деятельность радостную эмоциональную окраску. Создание положительных эмоций помогает детям преодолеть водобоязнь, способствует разучиванию упражнений. Играя, ребенок не утомляется от многократного повторения одних и тех же движений.

«Кто быстрее спрячется под водой?» Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой. Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Хоровод» Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они 11 начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении. Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

«Водолазы» Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см. Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы. Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

«Пятнашки с поплавком» Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

«Кто дальше проскользит?» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелко-воды.

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

Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол, волейбол, водное поло. В процессе организации подвижных и элементов спортивных игр с учащимися возникают уникальные возможности для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, но подвижные игры в силу своей специфики являются, прежде всего, эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей. Благо-

творно воздействуют на учащихся игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися 12 двигательными действиями, но не связанными с длительным и односторонним силовым напряжением, особенно статическим.

Подвижные и спортивные игры имеют строгие и четкие правила, что способствует упорядочению взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение. При систематическом проведении подвижных и спортивных игр у учащихся закрепляются и совершенствуются приобретённые двигательные умения и навыки, которые облегчают в дальнейшем более углублённое изучение техники сложнокоординированных движений и выполнение их в нестандартных условиях.

Кроме того, подвижные и спортивные игры способствуют воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно эти физические качества развиваются в комплексе. Ограничение действий правилами, принятыми в подвижной игре, при одновременном увлечении игрой отлично дисциплинирует детей. Наряду с этим им приходится исполнять роли водящего, организатора игры, что развивает организаторские навыки. В подвижных играх создаются благоприятные условия для проявления творчества, выдумки, фантазии. Необходимо поощрять игровое творчество детей, нацеливая их на создание вариантов игр путём введения новых двигательных действий, изменения правил.

Контрольные нормативы (2 часа)

Освоение программы заканчивается приёмом контрольных нормативов.

В перечень контрольных нормативов входят следующие упражнения:

7. Прыжок в длину с места;
8. Бросок набивного мяча, 1 кг;
9. Наклон вперед из положения стоя;
10. Подтягивание на высокой перекладине (только для юношей);
11. Поднимание туловища из положения лежа на спине (только для девушек)
12. Плавательная подготовка.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4		Опрос в форме тренировочного занятия
2	Общая физическая подготовка	28		28	Текущий контроль в условиях тренировочного занятия
3	Специальная физическая подготовка	24		24	Текущий контроль в условиях тренировочного занятия
4	Подвижные игры и другие виды спорта	14		14	Работа в группах, игры в условиях тренировочного занятия
5	Контрольные испытания	2		2	Выполнение контрольных упражнений
	ВСЕГО	72	4	68	

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3 вид договора (108 часов, 3 часа в неделю)

Теоретическая подготовка (6 часов)

Теоретическая подготовка необходима для изучения учащимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта плавание и привлечь к систематическому посещению занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих просмотр кино- и видеоматериалов. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять отдельные вопросы техники выполнения упражнений.

Приобретение теоретических знаний позволяет учащимся правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера.

Тематика теоретических занятий:

Тема №1. Соблюдение правил техники безопасности. Правила поведения на улице, спортзале, в бассейне. Правильное обращение с инвентарем.

Тема №2. Основы личной гигиены. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний.

Тема №3. Основы здорового образа жизни. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.

Общая физическая подготовка (42 часа)

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека. Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

ОФП способствует расширению функциональных возможностей организма и является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности.

ОФП направлена на развитие организма учащегося и решает следующие задачи:

- всестороннее развитие организма учащегося,
- повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление учащихся, закаливание;
- повышение уровня волевой подготовленности учащихся путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения, которые выполняются на суше и в воде.

Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды. Кроме того, многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие учащихся, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков, таких как искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др., закаливают организм учащихся, прививают необходимые гигиенические навыки.

Для развития общей физической подготовки используются следующие упражнения:

- Строевые упражнения. Понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанции, направляющий, замыкающий. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

- Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между спортсменами во фронтальном и поперечном направлениях.

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с 6 малыми гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Специальная физическая подготовка (36 часов)

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям в плавании. Основное содержание подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводных, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

СФП направлена на развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания. СФП проводится на суше и в воде.

Специальные физические упражнения, предназначенные для выполнения на суше, по форме и характеру движений близки к технике плавания.

Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании.

СФП можно разделить на два этапа подготовки:

5. освоение с водой;
6. изучение техники плавания при помощи ног способами кроль на груди, кроль на спине. Комплекс специальных физических упражнений, направленных на изучение техники, включают в себя упражнения, имитирующие технику плавания на суше. По характеру движений они близки к технике плавания и подводят занимающихся к освоению техники в воде.

Упражнения для освоения с водой:

41. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 раз выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.
42. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.
43. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.
44. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.
45. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
46. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.
47. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).
48. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.
49. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).
50. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
51. Упражнение «звездочка» на груди.
52. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.
53. Упражнение «звездочка» на спине.
54. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.
55. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

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

57. Скольжение на груди, обе руки у бедер.

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

59. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.

60. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).

Обучение технике работы ног стиль кроль на груди.

Кроль на груди является самым быстрым и распространённым способом плавания. Техника движений при плавании кролем лежит в основе других спортивных способов.

Упражнения на суше:

27. Сидя на скамейке, выполнять движения ногами как в кроле. Носки ног должны быть вытянуты и повернуты вовнутрь. Ноги в коленях прямые.

28. Лёжа на животе, руки под подбородком, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднятие ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра).

29. Тоже, что и в упражнении №2, но меняя положение рук: руки вытянуты вперед в стрелочку; одна рука впереди, другая вдоль туловища, смена рук; обе руки вытянуты вдоль туловища. Упражнения в воде: После того, как будут освоены движения ног на суше, можно начинать отрабатывать работу ног в воде. Первые движения ногами необходимо выполнять, держась руками за неподвижную опору. Такой опорой может быть край сливного бортика.

30. Держась за бортик двумя руками, выполнять работу ног кролем. Необходимо следить, чтобы тело учащегося находилось все время на плаву. Упражнение рекомендуется выполнять сразу с опущенной головой, голову поднимаем только для выполнения вдоха по мере необходимости. Следить, чтобы не появлялось чрезмерное сгибание ног в коленях.

31. Затем переходим на изучение работы ног с подвижной опорой. Плавательная доска удерживаться в двух руках, вытянута вперед, голова опущена, работа ног кролем выполняется на задержке дыхания. Рекомен-

дуются следить, за ритмичной и безостановочной работой ног, ноги должны работать близко друг к другу.

32. Движение ног выполняется с подвижной опорой, но с разными положениями рук, голова опущена: одна рука удерживает доску, вторая рука прижата к туловищу. То же самое, со сменой положения рук. При выполнении этого упражнения вдох выполняется поворотом головы в сторону прижатой руки.

33. После освоения движения с подвижной опорой, приступаем к изучению плавания с помощью ног без опоры.

34. Руки вытянуты вперед «в стрелочку», голова опущена, работа ног кролем.

35. Тоже, что и в упражнении №8, но со сменой положения рук: одна вытянута вперед, вторая прижата к туловищу, голова опущена, вдох выполняется поворотом головы в сторону прижатой руки.

36. Обе руки прижаты к туловищу, голова опущена, учащийся плывет за счет работы ног. В этом упражнении необходимо следить за интенсивной работой ног, чтобы они не начинали тонуть. Вдох рекомендуется выполнять в сторону, за счет поворота туловища.

37. На помощь в изучении техники работы ног кролем приходят ласты. Все предыдущие упражнения можно повторить, но уже в ластах. Ласты дают возможность улучшить технику работы ног, наработать мышечную массу и ритмичность движений.

38. Упражнение на плавание с помощью ног, выполняемое под водой, дает возможность отработать амплитуду движений и держать ноги в ровном положении. Руки при выполнении этого упражнения могут быть вытянуты «в стрелочку» или прижаты к туловищу. Рекомендуемая дистанция для выполнения этого упражнения – 12-25 м.

39. Движение ногами считается освоенным тогда, когда учащийся, без особого напряжения, может проплыть, работая одними ногами, 25 метров без остановки, с различными положениями рук.

Обучение технике работы ног стиль кроль на спине.

Плавание кролем на спине имеет много общего с кролем на груди. Также координация движения ногами и руками и более простая техника дыхания (не нужно выполнять выдох в воду) позволяют новичкам осваивать кроль на спине быстрее, чем кроль на груди. В связи с этим, при обучении плаванию наряду с кролем на груди широко применяется и кроль на спине. На каждом занятии учащиеся обязательно выполняют все упражнения в обоих положениях на груди и на спине.

Упражнения на суше:

Упражнения для изучения техники движений ног, выполняемые на суше, напоминают те, которые применяются при изучении движений ног в кроле на груди.

33. В положении сидя в упоре на предплечья выполняются попеременные движения прямыми ногами в вертикальной плоскости. Основные требования: ноги прямые в коленях и носки постоянно вытянуты.

34. В положении сидя с упором на руки сзади, носки оттянуты. В частом темпе выполнять попеременное поднятие и опускание ног (движения выполнять от бедра).

35. Лежа на спине, руки вдоль туловища, носки оттянуты. Выполнять движения ногами кролем, руки вперед, вверх, в стороны, вниз.

36. В последующем при тех же движениях ног одну прямую руку необходимо расположить за головой. В следующем упражнении положение рук меняется.

37. Заканчивать изучение движений ног на суше рекомендуется в исходном положении обе руки за головой выпрямлены «в стрелочку».

Упражнения в воде:

Изучение движений ног кролем на спине в воде начинается у борта бассейна.

38. В исходном положении лежа на спине, держась одной рукой за бортик бассейна, другая — вдоль тела, изучается поза лежания. Главное — тело и ноги должны быть в одной плоскости, у поверхности воды, лицо немного наклонено подбородком вниз. При наклоне лица затылок остается погруженным в воду.

39. После того, как будет освоена поза лежания, приступают к выполнению движений ногами. В том же исходном положении вначале выполняют редкие движения прямыми ногами, затем темп движений постепенно увеличивают. При изучении движений ног кролем на спине у неподвижной опоры необходимо следить за тем, чтобы колени не показывались на поверхности воды, а стопы были постоянно вытянуты.

40. Изучив движения ног в положении, когда свободная рука располагается вдоль тела, упражнение усложняется путем перемещения вначале согнутой, а затем выпрямленной в локте руки за голову. При правильном положении туловища и ног выпрямленная за головой рука должна свободно лежать в воде, не нарушая позы.

41. В дальнейшем изучение движений ног проводится с подвижной опорой — доска для плавания. Наиболее простое упражнение — движение ногами с плавательной доской в обеих руках, прижатой к груди.

42. Далее плавательную доску вытягивают в прямых руках и держат над коленями. При выполнении этого упражнения доска служит ори-

ентиром для занимающегося, так как касание коленями доски является сигналом о слишком высоком их поднимании.

43. После освоения плавания с подвижной опорой, переходим к упражнениям без опоры. Первое и самое простое упражнение – плавание в положении на спине с помощью работы ног, руки вытянуты вдоль туловища.

44. После этого упражнение усложняется перемещением одной руки, вытянутой за голову, вторая прижата к туловищу. Тоже со сменой рук.

45. Далее упражнение выполняется с согнутыми руками за головой: руки сгибают в локтях, а ладони располагают на затылке.

46. Освоив уверенно упражнение №8, учащийся медленно разгибает руки и вытягивает их «в стрелочку».

47. На помощь в изучении техники работы ног кролем на спине приходят ласты. Все предыдущие упражнения можно повторить, но уже в ластах. Ласты дают возможность улучшить технику работы ног, наработать мышечную массу и ритмичность движений.

48. Движение ногами на спине считается освоенным тогда, когда учащийся, без особого напряжения, может проплыть, работая одними ногами, с вытянутыми за голову и лежащими на поверхности воды руками, расстояние равное 25 метров.

Подвижные игры и другие виды спорта (21 час)

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются в спортивном зале и в чаше бассейна.

В плавании широко используются виды спорта: волейбол, футбол, баскетбол, водное поло, элементы гимнастики, большой объем легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания).

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Подвижные игры в воде.

Игры на воде вносят в практическую деятельность радостную эмоциональную окраску. Создание положительных эмоций помогает детям преодолеть водобоязнь, способствует разучиванию упражнений. Играя, ребенок не утомляется от многократного повторения одних и тех же движений.

«Кто быстрее спрячется под водой?» Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой. Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Хоровод» Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении. Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

«Водолазы» Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см. Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы. Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

«Пятнашки с поплавком» Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

«Кто дальше проскользит?» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелко-водья.

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

Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол, волейбол, водное поло. В процессе организации подвижных и элементов спортивных игр с учащимися возникают уникальные возможности для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, но подвижные игры в силу своей специфики являются, прежде всего, эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей. Благоприятно воздействуют на учащихся игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися 12 двигательными действиями, но не связанными с длительным и односторонним силовым напряжением, особенно статическим.

Подвижные и спортивные игры имеют строгие и четкие правила, что способствует упорядочению взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение. При систематическом проведении подвижных и спортивных игр у учащихся закрепляются и совершенствуются приобретённые двигательные умения и навыки, которые облегчают в дальнейшем более углубленное изучение техники сложнокоординированных движений и выполнение их в нестандартных условиях.

Кроме того, подвижные и спортивные игры способствуют воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно эти физические качества развиваются в комплексе. Ограничение действий правилами, принятыми в подвижной игре, при одновременном увлечении игрой отлично дисциплинирует детей. Наряду с этим им приходится исполнять роли водящего, организатора игры, что развивает организаторские навыки. В подвижных играх создаются благоприятные условия для проявления творчества, выдумки, фантазии. Необходимо поощрять игровое творчество детей, нацеливая их на создание вариантов игр путём введения новых двигательных действий, изменения правил.

Контрольные нормативы (3 часа)

Освоение программы заканчивается приёмом контрольных нормативов.

В перечень контрольных нормативов входят следующие упражнения:

13. Прыжок в длину с места;

14. Бросок набивного мяча, 1 кг;
15. Наклон вперед из положения стоя;
16. Подтягивание на высокой перекладине (только для юношей);
17. Поднимание туловища из положения лежа на спине (только для девушек)
18. Плавательная подготовка.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		Опрос в форме тренировочного занятия
2	Общая физическая подготовка	42		42	Текущий контроль в условиях тренировочного занятия
3	Специальная физическая подготовка	36		36	Текущий контроль в условиях тренировочного занятия
4	Подвижные игры и другие виды спорта	21		21	Работа в группах, игры в условиях тренировочного занятия
5	Контрольные испытания	3		3	Выполнение контрольных упражнений
	ВСЕГО	108	6	102	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бассейн здоровья»
1.	Начало учебного года	02.09.2024 года
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Количество учебных часов в год	36,72,108 часов
4.	Периодичность учебных занятий	1-2-3 раза в неделю по 1 часу
5.	Продолжительность учебных занятий	40 минут

6.	Продолжительность учебной недели	6 дней
7.	Окончание учебного года	31.05.2025 года
8.	Текущее комплектование(дополнительный приём)	В течение всего учебного периода согласно заявлениям и договорам (при наличии свободных мест)

Рабочая программа воспитания содержит:

- цель и особенности организуемого воспитательного процесса;
- формы и содержание деятельности (конкретное практическое наполнение различных видов и форм деятельности., организационная оболочка деятельности, виды и формы индивидуальной или совместной с детьми деятельности, для достижения цели воспитания (ролевая игра или игра по станциям, беседа или дискуссия, поход выходного дня, трудовой десант и т.п.).
- планируемые результаты и формы их проявления;
- календарный план воспитательной работы, разрабатываемый в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирующий ее применительно к текущему учебному году перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности.

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

Гражданско-патриотическое – формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

Нравственное и духовное воспитание – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Интеллектуальное воспитание – оказание помощи в развитии в себе способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

Здоровьесберегающее воспитание – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

Социокультурное и медиакультурное воспитание – формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Правовое воспитание и культура безопасности – формирования у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.

Воспитание семейных ценностей – формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Формирование коммуникативной культуры – формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Экологическое воспитание – воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

Художественно-эстетическое воспитание – обогащение чувственного, эмоционально-ценностного, эстетического опыта обучающихся; развитие художественно-образного мышления, способностей к творчеству.

Художественно-эстетическое воспитание – обогащение чувственного, эмоционально-ценностного, эстетического опыта обучающихся; развитие художественно-образного мышления, способностей к творчеству.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитатель- ной работы	Форма урока	Сроки про- ведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами, правила поведения на уроках	Безопасность и ЗОЖ	В рамках за- нятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и ко- мандообразование	Нравственное воспитание	В рам- ках за- нятий	Сентябрь - май
3.	Беседа о сохранении мате- риальных ценностей и бе- режном отношении к оборудованию	Нравственное воспитание	В рам- ках за- нятий	Сентябрь- май

4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Сентябрь - май
5.	Участие в конкурсах и олимпиадах	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Ноябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника отечества»	Гражданско-патриотическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 Марта»	Гражданско-патриотическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытое занятие для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству, интеллектуальное воспитание, формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы:

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показате-

лей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Для педагога дополнительного образования:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
4. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. А.В.Козлова. - М., 1993.
5. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н.Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
6. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ и УОР).
7. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. / Составители: А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов - М.: Советский спорт, 2004
8. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, С ДЮСШ ОР - Кошкин А.А., Попов О.Н., Смирнов В.В. - М.: - Советский спорт, 2008.

Электронные ресурсы

1. www.swimming.ru (сайт о спортивном плавании в России).
2. www.swim.7narod.ru (сайт профессиональных тренеров по плаванию).
3. www.russwimming.ru (сайт Всероссийской Федерации плавания).
4. www.minsport.gov.ru (сайт Министерства спорта РФ).
5. plavaem.info (сайт о плавании, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни).
6. Журнал ВФП (<http://russwimming.ru/data/list/Journal.html>)