

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №16 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ
ПРЕДМЕТОВ ЗЕЛЕНОДОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от
29 августа 2024 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель МБОУ
«СОШ № 16 ЗМР РТ»
_____/Сайфутдинов Р.Р./
Приказ № 167 ОД от
29 августа 2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПЛАВАНИЕ»**

Направленность: спортивно-оздоровительная
Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации: 3 года (105 часов)

Автор-составитель:
Каюмова Светлана Анатольевна,
педагог дополнительного образования

ЗЕЛЕНОДОЛЬСК
2024-2025 учебный год

Информационная карта образовательной программы

1.	Учреждение	МБОУ «СОШ №16 ЗМР РТ»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание»
3.	Направленность программы	Спортивно-оздоровительная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Каюмова Светлана Анатольевна, учитель физической культуры
4.2.	ФИО, должность	
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	7-14 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа модифицированная/общеразвивающая разноуровневая групповая, индивидуальная
5.4.	Цель программы	формирование интереса у учащихся к занятиям плаванием, создание оптимально физкультурно – оздоровительных условий для наиболее полного раскрытия и реализации плавательных способностей.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень –
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, самостоятельная работа, тренировочные занятия по индивидуальным маршрутам с детьми-инвалидами, участие в спортивных соревнованиях, итоговое занятие.
7.	Формы мониторинга результативности	Сохранность контингента (контроль посещаемости занятий).

		Индивидуальные достижения обучающихся по показателям состояния их физической подготовленности и физического развития. Мониторинг роста показателей по общефизической, специальной физической, плавательной подготовке (контрольно-тестовые упражнения).
8.	Результативность реализации программы	Выступление обучающихся на официальных соревнованиях по плаванию, выполнение норм ВФСК ГТО Проведение тематических соревнований внутри группы и школы, между обучающимися спортивно-оздоровительного этапа
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	31 августа 2024 года
10.	Рецензенты	

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Особенности набора
3. Численный состав, возраст, максимальный объем учебно-тренировочной работы
4. Форма обучения
5. Нормативно-правовые документы
6. Содержание программы
7. Планируемые результаты
8. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня подготовленности ОФП и СФП
9. Матрица дополнительной общеобразовательной программы «Плавание»
10. Учебный план дополнительной общеобразовательной программы
11. Приложения

-

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана для учащихся начальной и средней школы, рассчитана на 3 года. Формирование разносторонне развитой личности - сложная задача, преподавание плавания через структуру и содержание способно придать воспитанию и обучению активный целенаправленный характер. Система занятий в системе общеобразовательной школы, выявляя и развивая индивидуальные способности, формируя прогрессивную направленность личности, способствует общему развитию и воспитанию школьника. Грамотно поставленный процесс обучения детей азам плавания позволяет реализовать многие позитивные идеи – сделать обучение радостным, дает возможность учить детей без принуждения, поддерживать устойчивый интерес к знаниям, использовать многообразие форм обучения. Занятия плавания содействуют всестороннему физическому развитию и закаливанию детей, повышают сопротивляемость простудным заболеваниям, трудолюбие и дисциплину. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной системы. Это вид спорта укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство.

Плавание способствует гармоническому развитию всех групп мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и в воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей и подростков.

Продолжительность занятий в группе оздоровительного плавания – 1 раз в неделю по 1 часу (35/105 часов).

Основной формой работы в кружке «Оздоровительное плавание» являются групповые занятия с индивидуальными методическими указаниями.

Каждое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Занятие начинается на суше, продолжается в воде и снова заканчивается на суше. Во второй части, проводимой в воде, занимающиеся совершенствуют полученные навыки, осваивают технику способов плавания. В третьей части проводятся игры на воде, подводятся итоги занятий и даются задания на дом. В проведении занятий широко используется игровой метод, применяются дополнительные плавательные средства.

При учебно-тренировочном процессе следует руководствоваться общепринятыми педагогическими принципами, строго соблюдать установленные санитарно – гигиенические требования и правила безопасности на воде и суше.

Программа составлена на основе «Программы по дополнительному образованию, отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Разработана на основе пособия Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004 и в соответствии с основными нормативными документами в области образования РФ:

Программа предусматривает оздоровительную деятельность, связанную с организацией физкультурно-оздоровительного мероприятия направленного на обучение и совершенствование техники плавания и закаливание организма.

Актуальность программы. Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

По нормативным документам занятия в группах спортивно - оздоровительной подготовки можно начинать с 7 летнего возраста. Существует необходимость такой программы, так как имеется большое количество детей младшего и среднего школьного возраста, желающих заниматься плаванием.

Отличительная особенность программы. При построении программы учитывалось, что многие дети не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто любят и интересуются спортивной подготовкой, поэтому занятия направлены, прежде всего, на

разностороннюю физическую подготовку, развитие двигательных качеств и затрагивают элементы специальной подготовки. Программа рассчитана на обучающихся разного уровня физической подготовленности.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности человека, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Основной особенностью данной программы является ее баланс между преемственностью и сохранением выработанными десятилетиями методов, средств и внедрением новых, современных приемов подготовки спортсменов.

Специфика содержания данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 7 летнего возраста. Осуществляется развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах (уровнях). На любом этапе подготовки возможность перехода воспитанника в группы начальной подготовки (базовый уровень подготовки) или тренировочный этап (углубленный уровень подготовки).

Особенности набора

К «стартовому уровню» подготовки допускаются все лица, желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта (имеющих медицинскую справку установленного образца).

Адресат программы: Допускаются все лица, желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта. Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий.

Возраст. Данная программа разработана и используется в практике для работы с обучающимися с 7-14 лет.

Объем и срок освоение дополнительной образовательной программы.

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 14 лет.

Сроки реализации программы – весь период. Программа реализовывается в течении всего календарного года.

Численный состав, возраст, максимальный объем учебно-тренировочной работы

Год обучения	этапов обучения	Возрастной период	Количество занятий в неделю	Min/Max число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования к подготовленности
Стартовый уровень Весь период обучения	СУ -1	Младшие/средние школьники	1	14-20	1	Тестирование физической подготовленности по ОФП и СФП, участие в соревнованиях
	СУ -2	Младшие/средние школьники	1	14-20	1	
	СУ -3	Младшие/средние школьники	1	14-20	1	

Форма обучения.

Основная форма обучения - очная

Групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований, методы психологической подготовки), проведение промежуточной аттестации (тестирование уровня спортивной подготовленности), медицинский контроль, участие в соревнованиях.

«*Стартовый уровень*». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определенному виду деятельности.

Уровень программы: Стартовый (ознакомительный) уровень.

Программа стартового уровня направлена на формирование знаний, умений и навыков стартового уровня и предполагает групповые занятия по виду спорта плавание. Группы

формируются по возрасту и уровню физической подготовленности.

Программа стартового уровня предусматривает уровневую дифференциацию, обусловленную особенностями направленности программы, спецификой освоения и индивидуальными особенностями, возможностями и потребностями детей и подростков, которые могут являться основанием к переходу на следующий базовый и углубленный уровень.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения — очная, традиционная. Использование и организация дистанционного обучения только в период карантина/ограничительного режима. Технология использования электронного обучения в дистанционном режиме педагог самостоятельно выбирает и использует удобные ему и воспитанникам типы информационных услуг с учетом необходимости оказания учащимся учебно-методической помощи в offline режиме: электронная почта, видео уроки, вебинары, гипертекстовые среды (WWW серверы) или в online - видеоконференции, чаты.

Формы организации деятельности обучающихся групповая, фронтальная.

Организационные формы обучения: Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть.

Предлагаемый программный материал построен таким образом, что предусматривает обучение начальным формам спортивных упражнений для детей дошкольного и младшего школьного возраста, и позволяет планомерно приучать детей к навыкам плавания на самых интенсивных этапах развития ребенка. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Цель программы. формирование интереса у учащихся к занятиям плаванием, создание оптимально физкультурно – оздоровительных условий для наиболее полного раскрытия и реализации плавательных способностей.

Программа направлена на приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий плаванием;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта плавание.

Задачи:

Предметные (образовательные):

- развивать и совершенствовать жизненно важные двигательные качества обучающихся (быстроту, ловкость, гибкость, координацию, выносливость);
- обучить основам техники выполнения комплекса общефизических и специальных физических упражнений;
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по виду спорта плавание;

Метапредметные:

- способствовать развитию коммуникативных навыков, обучать умению работать в группе;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности.

Личностные:

- развить функциональные особенности организма каждого воспитанника;
- развивать интерес обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой.

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Нормативно-правовые документы:

В соответствии с Федеральным законом об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 29.12.2022 г. (далее №273-ФЗ) дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени (п.1 ст.75 №273-ФЗ).

Организация дополнительного образования в качестве основной цели осуществляет образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам (п.3 ст.23 №273-ФЗ). То есть, как и во всех образовательных организациях, в организациях дополнительного образования образовательный процесс регламентируют образовательные программы, которые определяют содержание образования (п.1 ст.12 №273-ФЗ).

Федеральный закон об образовании №273-ФЗ в соответствии с внесенными в него изменениями от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» определяет место и новую роль образовательной программы в системе образования и дает прямое нормативное определение этого понятия: «образовательная программа» - это комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно- педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации (п.9 ст.2).

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам определен приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 (далее – Приказ №629) вступает в силу с 1 марта 2023 г. действует по 28 февраля 2029 г.

Содержание программы.

Учебный тематический план спортивной подготовки распределения учебных часов для обучающихся по виду спорта плавание рассчитан на 35 недель. Состоит из теоретической, практической подготовки и воспитательной работы.

№ п/п	Предметные области
Теоретическая подготовка:	
1	Техника безопасности
2	История вида спорта
3	Правила личной гигиены, закаливание .
4	Психологическая подготовка
5	Профилактика травматизма
6	Правила соревнований
7	Методика самостоятельной тренировки
Воспитательная работа	
1.«От малой родины до гражданина России», 2.«Дорога к человечности», 3. «В здоровом теле – здоровый дух», 4.«Труд и призвание», 5. «Спортивно-патриотическое воспитание».	

Физическая подготовка, час:	
1	Общая физическая подготовка
2	Специальная физическая подготовка
3	Специальные подготовительные упражнения
Избранный вид спорта: плавание	
1	Технико-тактическая подготовка
2	Соревновательная практика
3	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)

Содержание теоретической подготовки

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий на «стартовом уровне», следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В содержании учебного материала на «стартовом уровне», выделено 7 основных тем:

Тема № 1. Техника безопасности.

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

Тема № 2. История вида спорта.

Основание и развитие вида спорта плавание. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России). Традиции отделения вида спорта.

Тема № 3 Правила личной гигиены и закаливание

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Примерная схема режима дня юного спортсмена. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема № 4 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на воспитанников, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

Тема № 5 Профилактика травматизма.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

Тема № 6 Правила соревнований.

Форма пловца для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного дня.

Тема № 7 Методика самостоятельной тренировки.

Методические требования: Формирование специальных знаний.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Содержание практической подготовки

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий на «Стартовом уровне» подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координат (умений и навыков), необходимых в плавании.

1. Общеразвивающая физическая подготовка

Средства освоения «школы» движения:

Упражнения для развития общих физических качеств. Общая физическая подготовка направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На первых 6 уроках проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне

Основные методами проведения тренировки могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный.

2. Специальная физическая подготовка

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- Подвижные игры и эстафеты;
- Начальные элементы плавания, игровые комплексы
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (аттестационные требования и контрольное тестирование)

Основные направления тренировки. СУ уровень подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей, успешной специализации в плавании. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры, начальными элементами плавания. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше принять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

СУ уровень подготовки с ориентацией на плавание большое внимание необходимо уделять на координационные, специфические требования выполнения плавательных действий.

Обучение технике плавания на этом этапе подготовки носит оздоровительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам плавания. Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения: осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Тренеру целесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, нырнуть, прыгнуть с бортика бассейна.

3) Специальные подготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать возраст)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: плыть с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Избранный вид спорта (плавание):

1. Техничко-тактическая подготовка.

Программный материал: Изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине.

Выполняются следующие упражнения:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м;
- 2) плавание кролем на спине;
- 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;
- 4) спад в воду из положения согнувшись.

2. Соревновательная практика.

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики и в соревновании.

3. Медицинское обследование.

Предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (1 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к

тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

Промежуточная аттестация спортивной подготовленности.

Основной формой контроля является: контрольное тестирование физической подготовленности (общая, специальная техническая подготовка) и теоретической - беседа.

Формы аттестации (текущей успеваемости):

- Осеннее и весеннее тестирование обучающихся по контрольным нормативам. Учебные нормативы отражают два качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической подготовленности).
- Участие в соревнованиях (внутришкольных, муниципальных).
- Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, и других формах обучения.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

Основными видами контроля являются:

- Текущий контроль уровня подготовленности;
- Промежуточная аттестация (выполнение контрольно-переводных нормативов на начало и конец учебного года);
- Итоговая аттестация.

По специальной физической подготовке. Выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения. Соблюдать режим дня, тренировочный режим.

Планируемые результаты.

Образовательная программа по виду спорта плавание «Стартового уровня» содержит материал для обучающихся различного возраста (7-14 лет) осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, а также изучения и сдача специальных знаний (СФП).

Результатом освоения образовательной программы для обучающихся является:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний, содействовать постепенному освоению ими технике движений;
- целенаправленное формирование физических качеств (ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость);
- Формирование нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие), а также основ знаний о гигиене.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня подготовленности по ОФП и СФП:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
1.	Быстрота	Бег 30 м., сек.
2.	Координационные способности	Челночный бег 3x10 м.

3.	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
4.	Сила	Подтягивание на перекладине (м)
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (д)
5.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
6.	Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (раз)
7.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (М)
<u>Комплекс контрольной обязательной технической программы</u>		
8.	СФП	Проплыть способом (со стартовым прыжком или спадом в воду):
9.		25м в полной координации кроль на груди
10.		25м в полной координации кроль на спине

Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание»

Уровни	Стартовый (Умею плавать)	Базовый «Сдаем нормативы ВФСК ГТО»	Продвинутый «К олимпийским вершинам»
Цель уровня	Организация свободного времени, укрепление здоровья, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта.	Удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.	Получение начальных знаний, умений и навыков в виде спорта плавание.
Задачи уровня	Ознакомление с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками при изучении и овладении способами плавания. Формирование потребности в самообразовании и реализации.	Формирование базовых знаний по физической культуре и плаванию, использование полученных знаний. Развитие способностей к реализации избранного вида деятельности в плавании. Формирование устойчивой мотивации к занятиям плаванием, физической культурой и спортом.	Выявление интересов и склонностей, способностей. Развитие широкого спектра познавательных и профессиональных интересов.
Формы реализации	Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к изучению спортивных способов плавания	Предполагает углубленное изучение техники спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Акцент делается на результативность проплывания определенных отрезков 25-50 м (для сдачи нормативов ВФСК ГТО). Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, специальной физической и плавательной подготовки	Предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательнотематического направления программы
Формы организации занятий	Групповая	Групповая, фронтальная	Групповая, фронтальная, индивидуальная
Содержание уровня	Освоение с водой, изучение основ техники спортивных способов плавания и как результат проплывание	Используются упражнения средней интенсивности. Повышается координационная сложность	Увеличивается двигательная активность. Применяются в основном упражнения высокой интенсивности.

	25 метров в/с и н/сп в полной координации – участие в спортивном празднике «Я умею плавать»).	движений. Обучающиеся закрепляют полученные знания. Обучаются контролю за своими движениями в условиях водной среды. Увеличивается количество и объем плавательных упражнений – сдача нормативов ВФСК ГТО 50 метров вольным стилем как одна из форм проверки реализации программы	Увеличивается время плавательных упражнений и проплываемая дистанция. Используется богатый арсенал специальных и общефизических упражнений, увеличивается объем теоретической подготовки - сдача приемных нормативов для поступления на обучение по предпрофессиональной программе – на любой этап в зависимости от уровня подготовленности
Итог реализации уровня	Освоение стартового уровня программы - проплывание 25 метров любым способом	Освоение базового уровня программы, участие в спортивно-массовых мероприятиях, выполнение нормативов ВФСК ГТО – плавание 50 м	Освоение продвинутого уровня программы - участие в спортивно-массовых мероприятиях, плавание 100 м и больше.

Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной программы

№	Наименование предметной области/раздела	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень	Форма контроля
1	Введение в программу	1	1	1	Беседа
2	ОФП и СФП	4	4	4	Беседа, мониторинг, тестирование
2.1	ОРУ, имитационные упражнения	2	2	2	
2.2	Передвижения	1	1	1	
2.3	Подвижные игры	1	1	1	
3.	Технико-тактическая плавательная подготовка	28	28	28	Беседа, мониторинг, тестирование
3.1	Подготовительные упражнения	2	2	-	
3.2	Учебные прыжки	2	2	-	
3.3	Игры в воде	2	2		
3.4	Техника плавания в/с	10	6	8	
3.5	Техника плавания н/сп	10	6	8	
3.6	Техника плавания брасс	-	4	5	
3.7	Техника плавания баттерфляй	-	4	5	
3.8	Техника поворотов и стартов	2	2	2	
4	Соревновательная деятельность	1	1	1	
5	Аттестация	2	2	2	Беседа, мониторинг, тестирование
	Итого часов	35	35	35	

Общеподготовительные упражнения и средства освоения «школы» движения.

Средства освоения плавательной «школы» движения в воде.

Подготовительные упражнения для освоения с водой.

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплексов рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхание в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

1	Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха.
2	Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания.
3	Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Погружение в воду с головой, ныряния и открывание глаз в воде

- Задачи:**
- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
 - ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды;
 - обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

1	Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.	Набрать в ладони воду и умыться лицо.
2		Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
3		Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться с головой в воду.
4		То же, держась за бортик бассейна.
5		“Сядь на дно”. Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
6		Подныривая под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
7		Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
8		“Достань клад”. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
9		Упражнение в парах “водолазы”. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
		Упражнение в парах. Стоя лицом к друг другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывание и лежание на воде.

- Задачи:**
- Ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
 - Освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
 - Освоение возможного изменения положения тела в воде.

1	Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2	То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3	“Поплавок”. Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4	“Медуза”. Выполнив упражнение “поплавок” расслабить руки и ноги.
5	“Звездочка”. Из положения “Поплавок” развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6	“Звездочка” в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7	“Звездочка” держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8	“Звездочка” в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9	В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10	“Звездочка” в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - “Звездочка” в положении на груди.

Выдохи в воду

- Задачи:**
- Освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
 - Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
 - Освоение выдохов в воду.

1	Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2	Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3	Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду-выдох.
4	То же, опустив лицо в воду. То же, погрузившись в воду с головой.
5	Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
6	упражнение в парах - ”насос”. Стоя лицом к друг другу. Взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
7	Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
8	Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
9	То же, поворачивая голову для вдоха направо.
10	Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.

11	То же, поворачивая голову для вдоха направо.
Скольжения	
Задачи: <ul style="list-style-type: none"> - Освоение равновесия и обтекаемого положения тела; - Умение вытягиваться вперед в направлении движения - Освоение рабочей позы пловца и дыхания. 	
1	Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду оттолкнуться ногами.
2	То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3	То же, поменяв положение рук.
4	То же, руки вдоль туловища.
5	Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6	Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7	То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8	То же, поменяв положение рук.
9	То же, руки вытянуты вперед.
10	Скольжение с круговыми вращениями тела – «вент».
11	Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох – вдох, подняв голову вперед.
12	То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох – вдох в левую сторону.
13	То же, поменяв положение рук; выдох – вдох в правую сторону.
14	Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох – вдох.
15	То же на левом боку.
Учебные прыжки в воду	
Задачи: <ul style="list-style-type: none"> - Устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой. - Подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания. 	
1	Сидя на бортике и опора в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2	Сидя на бортике и опора ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3	Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4	В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5	В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6	Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться

	вперед - вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7	То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Приложение №2

Специализированные игровые комплексы «Игры на воде».

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.

<<Кто быстрее спрячется под водой?>>

1	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 подъёмную силу воды, а так же убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.
---	---

<<Хоровод>>

2	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. Методическое указание. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий даёт им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающие по лицу воду.
---	--

Игры с всплыванием и лежанием на воде

<<Винт>>

1	Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде. Методические указания. При выполнении поворотов руководитель даёт указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.
---	---

<<Авария>>

2	По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды – это <<потерпевшие кораблекрушение>>. Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин.) - <<пока не подоспелет помощь>>. Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять лёгкие гребковые движения кистями (в виде <<восьмёрок>>) около тела.
---	--

Игры с выдохами в воду.

<<У кого больше пузырей?>>

1	По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду. Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.
---	--

<<Ваньки-встаньки>>

2	Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох(глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнёры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, котствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывание глаз в воде.
Игры со скольжением и плаванием	
<<Кто дальше проскользит ? >>	
1	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 вперёд; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперёд. Скольжение выполняется в сторону мелководья.
<<Стрела>>	
2	Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперёд – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочерёдно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкает его к берегу по поверхности воды. Побеждает <<стрела>>, которая проскользит дальше всех. Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

Игры с прыжками в воду.	
<<Не отставай!>>	
1	Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займёт это положение. Методические указания. Игру можно проводить с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.
<<Эстафета>>	
2	Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом .По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает тоже самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде. Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.
<<Прыжки в воду>>	
3	Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна. Сначала прыжки могут выполнять из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и наконец , оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно Ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх. Методичные указания. Обращать внимание играющих на правильное исходное положение. При выполнении прыжков в воду: Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, трубочки, т.е любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

Игры с мячом.

<<Мяч по кругу>>

1 Играющие становятся в круг и перебрасывают друг друга легкой, не впитывающей влагу мяч.

<<Волейбол в воде>>

2 Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.
В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

Приложение №3

«Начальные элементы и подготовительные упражнения для освоения техники плавания».

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Управление для изучения движений ногами и дыхания:

1. И. п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади: ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и раздвинуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И. п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И. п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движение ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И. п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движение ногами кролем
5. И. п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движение ногами кролем.
6. И. п. - то же, держась за бортик бассейна одной рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием; вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движения ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, б, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Основные методические указания:

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движения быстрее.

В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнение 5-6, 9-10 выполняются в начале на задержке дыхания, затем – в

согласование с дыханием.

Упражнение для изучения движений руками и дыхания:

11. И. п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

12. И. п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движения одной руки кролем.

13. И. п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движение руками кролем.

14. И. п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

17. Плавание при помощи движения одной руки (другая вытянута вперед).

18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания:

В упражнениях 11-14: движение выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад.

В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой.

Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад. Без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и. п. одна рука впереди, другая – у бедра, за тем – с надувным кругом между ногами.

Упражнение 15-17 выполняется в начале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений)

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движение ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений.)

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания:

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений.

Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем – на каждый цикл.

Упражнения для изучения техники кроль на спине

Упражнения для изучения движений ногами:

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроль на груди.
2. И. п.- лёжа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперёд по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперёд (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука вперёд, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперёд (голова между руками).

Основные методические указания:

Следить за вытянутым, ровным положением телом. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бёдра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками:

7. И.п.- стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»)
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперёд с доской. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание при помощи движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
11. То же, при помощи попеременных движений руками.
12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперёд. Сделать гребок одновременно обеими руками до бёдер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
14. Плавание при помощи одной рукой, другая – вытянута вперёд. То же, поменяв положение рук.
15. Плавание кролем при помощи поочерёдных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счётов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счёта «шесть» обучаемые одновременно одной рукой выполняют гребок, а другую проносят над водой.

Основные методические указания:

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

17. И.п. – лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом на сильную работу с ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания. Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Упражнения для изучения техники стартов

Стартовый прыжок с тумбочки

Во время изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

1. То же, из исходного положения для старта
2. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперёд, опустить руки и выполнить мах руками вперёд вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и « убрать» голову под руки.
3. То же, но под команду.
4. Выполнять спад в воду с отталкиванием в конце падения.
5. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
6. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
7. То же, но под команду.
8. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полёта.
9. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперёд, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперёд руками.
2. Взявшись прямыми руками за край бортика, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки над водой вперёд, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперёд над водой.
4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходил под воду. Затем начать движения ногами и гребок рукой.
5. Старт из воды, взявшись руками за поручни.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди:

1. И.п.- стоя лицом к стенке зала, согнув ногу и поставив её на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях.

Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперёд, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п.- стоя спиной к бортику бассейна .Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперёд сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох и опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И.п.- стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперёд, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело в лево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперёд.
4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержание урока	Формирование УУД (характеристика видов деятельности учащихся) Л- личностные, Р- регулятивные, К- коммуникативные	Вид контроля	Дата проведения	
							План	Факт
1	Инструктаж ТБ на воде.	1	Решение частных задач.	1.Инструктаж ТБ в бассейне 2. Комплекс ОРУ для плавания.	К.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Выполнение действий по инструкции.		
I.	Кроль на груди. Кроль на спине.	9						
2	Положение тела. Дыхание.	1	Решение частных задач.	1.Комплекс ОРУ для плавания 2. Погружения под воду. 3.Выдохи в воду. 4. Упражнения: "морская звезда", "поплавок".	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Выполнение действий по инструкции.		
3	Положение тела. Дыхание. Работа ног.	1	Решение частных задач.	1.ОРУ на суше. 2.Скольжения на груди(с работой ногами и без). 3. Скольжения на спине(с работой ногами и без).	К. -строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами . Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Выполнение действий по инструкции.		
4	Согласование дыхания и работы ног в кроле.	1	Решение частных задач.	1.Проплывание отрезков по 25м с помощью одних ног с доской в руках и выдохом в воду.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выдохи в воду: 10-15 раз ритмично, без остановок.		
5	Работа ног в кроле.	1	Решение частных задач.	1. Проплывание отрезков по 25м с помощью одних ног с доской в руках и выдохом в воду. 2. То же на спине без доски в положении"стрелочка".	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Выполнение действий по инструкции		
6	Работа ног в кроле на спине.	1	Решение частных задач.	1.ОРУ на суше. 2. Многократное повторное проплавание отрезков по 25 и 50 метров одними ногами вразличным положением рук.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Выполнение действий по инструкции		
7	Согласование движений руками и выдохом в воду в кроле.	1	Изучение нового материала	.Комплекс ОРУ для плавания 2. Передвижения по дну бассейна, имитируя кроль на груди с гребком одной рукой и выдохом в воду . 3.Имитация вдоа и выдоха в кроле на суше.	К. -строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами . Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Умение делать выдох-вдох в воду.		

8	Плавание кролем на груди в координации.	1	Решение частных задач.	1. ОРУ для плавания. 2. Плавание кролем на груди по элементам. 3. Выдохи в воду.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Умение делать выдох-вдох в воду.		
9	Плавание кролем на груди в координации.	1	Решение частных задач.	1. Комплекс имитационных движений. 2. Плавание кролем на груди по элементам. 3. Выдохи в воду.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.		
10	Контрольный урок: 50м вольным стилем.	1	Урок-зачет	1. Правила соревнований по плаванию.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Оценка по таблице нормативов.		
II.	Техника плавания способом брасс.	6						
11.	Техника движений рук в брассе.	1	Изучение нового материала	1. Комплекс ОРУ для плавания 2. Передвижения по дну бассейна. Дыхание в воде 3. Работа руками брассом, стоя на дне и в движении по дну.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции		
12.	Техника движений ног в брассе.	1	Изучение нового материала	1. Движения ногами брассом на суше. 2. Движения ногами в воде с опорой о бортик. 3. Плавание ногами брассом с доской в руках.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции		
13.	Согласование дыхания с движениями руками.	1	Изучение нового материала	1. Комплекс ОРУ для плавания 2. Движения брассом на суше. 3. Передвижения по дну бассейна с согласованием с дыханием 4. Плавание "облегченным" брассом.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.		
14	Брасс в полной координации.	1	Изучение нового материала	1. Движения брассом на суше. 2. Движения брассом одними ногами с опорой о бортик и без опоры. 3. Брасс по элементам.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.		

15	Техника плавания способом брасс.	1	Решение частных задач.	1. Плавание кролем на груди и кролем на спине. 2. Плавание брассом с помощью одних ног с доской. 3. Плавание брассом с помощью одних рук с колобашкой.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.		
16	Контрольный урок: 25м брасс без учета времени.	1	Урок-зачет	1. Плавание одними ногами брассом 2. Плавание одними руками брассом 3. Плавание брассом в согласовании с дыханием.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Продемонстрировать технику плавания.		
III	Совершенствование техники плавания	13						
17.	Кроль на спине.	1	Решение частных задач.	1. Плавание по элементам. 2. Кролевые упражнения 3. Дистанция 200м на спине.		Выполнение действий по инструкции.		
18	Кроль на спине. Повороты на спине.	1	Решение частных задач.	1. Плавание кролем на спине с помощью одних ног. 2. Свободное плавание.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.		
19.	Старт на спине.	1	Решение частных задач.	1. Скольжение на спине после отталкивания от бортика. 2. Скольжение с работой ног на спине. 3. Свободное плавание 300м.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.		
20.	Дыхание в кроле.	1	Решение частных задач.	1. Согласование дыхания с работой ног. 2. Согласование дыхания с работой рук. 3. Плавание кролем в полной координации.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.		
21.	Кроль на груди в полной координации.	1	Решение частных задач.	1. Плавание на груди с помощью одних ног и выдохом под воду. 2. Длительное плавание кролем на груди.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.		

22.	Поворот на груди "маятником".	1	Изучение нового материала.	1. Упражнения возле бортика, стоя на дне . 2. Подплывания к бортику с касанием. 3. Отталкивания от бортика со скольжением.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.		
23.	Брасс в полной координации.	1	Решение частных задач.	1. Имитационные движения рук брассом. 2. Упражнения брассом. 3. плавание брассом по элементам.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.		
24	Эстафетное плавание	1	Решение частных задач.	1. Плавание кролем на спине, кролем на груди, брассом. 2. Передача эстафеты в плавании. 3 Эстафетное плавание 4 по 25м кролем.	Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий.	Умение выполнять стартовый прыжок пловца.		
25.	Эстафетное плавание.	1	Решение частных задач.	1. Плавание кролем на спине, кролем на груди, брассом. 2. Передача эстафеты в плавании. 3 Эстафетное плавание 4 по 25м кролем.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Умение выполнять стартовый прыжок пловца.		
26.	Контрольный урок: 100 м вольным стилем без учета времени.	1	Урок-зачет.	1. Разминка на суше. 2. Правила соревнований по плаванию. 3. Свободное плавание.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Демонстрировать технику длительного плавания, поворотов на груди и на спине.		
27.	Игры на воде.	1	Двусторонняя игра	1. Упрощенные правила водного поло. 2. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.		
28.	Совершенствование техники плавания.	1	Решение частных задач.	1. Плавание кролем на груди и на спине с помощью одних ног. 2. Кроль на груди и на спине в полной координации.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.		
29.	Совершенствование техники плавания.	1	Решение частных задач	1. Плавание брассом 2. Плавание кролем. 3. Стартовые прыжки.	Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.		

IV.	Развитие общей и специальной выносливости.	6						
30.	Длительное плавание на расстояние.	1	Решение частных задач	Плавание ранее изученными способами . Дистанция 400м.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.		
31.	Урок-зачет: 50м вольным стилем на время.	1	Урок-зачет	1. Разминка на суше. 2. Разминка в воде. 3. Стартовые прыжки с тумбочки.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Оценка знаний правил соревнований.		
32.	Плавание на заданное расстояние.	1	Решение частных задач	Длительное безостановочное плавание ранее изученными способами: дистанция 400метров.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.		
33	Плавание на заданное расстояние.	1	Решение частных задач.	Длительное безостановочное плавание ранее изученными способами: дистанция 350-500метров.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции		
34	Плавание на заданное расстояние.	1	Решение частных задач.	Длительное безостановочное плавание ранее изученными способами: дистанция 350-500метров.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции		
35	Плавание на заданное расстояние	1	Решение частных задач	Длительное безостановочное плавание ранее изученными способами: дистанция 350-500метров.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции		