

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ № 2)

Рассмотрено
Тренерско-педагогический совет
протокол № 6 от 10.07.2023 г.

Согласовано
Управляющий совет
протокол № 6 от 11.07.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 2

О.Н. Кожарина

Приказ № 267 от 12.07.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

Срок реализации программы: 1 учебный год

Возраст обучающихся: от 13 до 18 лет

Уровень программы: ознакомительный

Автор - разработчик: Кулабин А.П., тренер-преподаватель

Рецензент:

Самболенко Инна Валерьевна – инструктор-методист МБУ СШ № 2

г. Батайск, 2023 г.

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ № 2)

Рассмотрено
Тренерско-педагогический совет
протокол № 6 от 10.07.2023 г.

Согласовано
Управляющий совет
протокол № 6 от 11.07.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 2

_____ О.Н. Кожарина

Приказ № 267 от 12.07.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

Срок реализации программы: 1 учебный год

Возраст обучающихся: от 13 до 18 лет

Уровень программы: ознакомительный

Автор - разработчик: Кулабин А.П., тренер-преподаватель

Рецензент:

Самболенко Инна Валерьевна – инструктор-методист МБУ СШ № 2

г. Батайск, 2023 г.

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Плавание»

Представленная программа направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебно-тренировочного процесса. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на овладение жизненно необходимым навыком плавания, удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Цель: разносторонняя физическая подготовка оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание
- устранение недостатков физического развития
- овладение жизненно необходимым навыком плавания
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей)
- формирование устойчивого интереса, мотивации занятием плаванием и к здоровому образу жизни
- воспитание морально-этических и волевых качеств

Адресат программы. Программа рассчитана для детей в возрасте от 13 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: ознакомительный.

Вид программы: модифицированная

Срок обучения. Данная программа рассчитана на 1 год обучения (84 часа) и учитывает современные методические разработки в области физической культуры и спорта.

Форма организации занятий – очная, групповая (индивидуальная и самостоятельная работа).

Форма проведения занятия (вид): учебные занятия; открытые занятия; соревнования.

Комплектование групп: группы формируются с учетом возрастных особенностей детей. Наполняемость групп от 10 до 15 человек.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 45 минут академических.

Условия для зачисления: на обучение принимаются желающие, без специального уровня подготовки и имеющие письменное разрешение врача для занятий физической культурой (справку о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой), медицинская справка формы № 086/у.

Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Рецензия
на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
физкультурно-спортивной направленности «Плавание»

Данная программа разработана в контексте современных нормативных документов РФ. В основу Программы положена дополнительная образовательная программа по виду спорта «Плавание», разработана под общей редакцией канд.пед.наук Федченко Н.С, автор составитель канд. пед. наук Грибачева М.А. Структура программы, ее содержание соответствует современным требованиям к образовательному процессу учреждения дополнительного образования.

Содержание программы лаконично и доступно для обучающихся; содержит материал, дающий возможность работы с детьми разного уровня физической подготовленности, способствующий созданию комфорта и повышению эмоционального фона. Проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях. Программа позволяет приобретение обучающимися опыта индивидуальной и коллективной работы. В процессе обучения выбирают те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни. Программой предусматривается теоретический материал, позволяющий развивать специальные физические качества, необходимые для занятия плаванием.

В программе определены цели и задачи тренера-преподавателя, направленные на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Содержание программы представляет собой целостный процесс последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков в области плавания.

Положительным фактором содержательного компонента программы является объединение тренером-преподавателем процесса обучения с формированием у обучающихся трудолюбия, ответственности, взаимопомощи, чувства коллективизма, толерантности.

Программа предусматривает педагогический и медицинский контроль за здоровьем обучающихся.

В результате всестороннего анализа рецензируемой программы можно сделать вывод: она разработана с учетом требований нормативных документов дополнительного образования и может быть реализована в учреждении дополнительного образования как общеразвивающая программа.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по «Плаванию» предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься любимым видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок. Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и метод

Рецензент
Инструктор-методист

И.В.Самболенко

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа по виду спорта «Плавание» разработана на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» Ф3-273 от 29.12.2012 (с изменениями и дополнениями), Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г № 678-р), Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 27.08.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок изменения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленных письмом Министерства просвещения РФ № ГД - 39/04 (19.03.2020 г.), с Уставом МБУ ДО СШ № 2, Образовательной программой МБУ ДО СШ № 2.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека. Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность. Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Плавание, как вид спорта или спортивная дисциплина (спортивное плавание), заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. В официальных соревнованиях пловцами используются следующие основные способы/стили плавания: вольный стиль (кроль на груди), на спине (кроль на спине), брасс, баттерфляй (дельфин). Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость. Систематические занятия плаванием содействуют развитию личностных качеств, обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также, развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и оказывать помощь на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах. Умение плавать особенно нужно тем, чья трудовая деятельность связана с водной

средой - работникам флота, рыбакам, строителям гидроэлектростанций, судоходных и оросительных каналов и т. п. Умение плавать необходимо будущему солдату, матросу, офицеру Вооруженных сил Российской Федерации. Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

В плавании проводятся соревнования в бассейне на 25 и 50 метров в том числе на открытой воде. На данных соревнованиях регистрируются рекорды мира, Европы и России среди женщин и мужчин. Соревнования проводятся практически по всем способами плавания: вольный стиль (кроль на груди), на спине (кроль на спине), брасс, баттерфляй (дельфин), комплексное плавание, эстафета вольным стилем, комбинированная эстафета (каждые 100 м разными способами: кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине).

Необходимо отметить, что проводятся соревнования для обучающихся по следующим возрастным группам:

- младшая: девушки 11-12 лет, юноши 13-14 лет;
- средняя: девушки 13-14 лет, юноши 15-16 лет;
- старшая: юниоры девушки 15-16 лет, юноши 17-18 лет;
- взрослая: девушки старше 16 лет, юноши старше 18 лет.

Таким образом, получив навыки плавания в раннем школьном возрасте обучающиеся могут свободно участвовать в соревнованиях различного уровня от школьного и муниципального, до окружного, городского и выше постоянно повышая свое мастерство. Обучение по программе даст возможность школьникам сдавать нормативные требования по плаванию Всероссийского физкультурного спортивного комплекса ГТО.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь это навык, который никогда не утрачивается.

Актуальность программы

Плавание - одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Регулярные занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям, гармонично развивают почти все группы мышц - особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико укрепляющее действие плавания на детский организм. Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ (жизненная емкость легких), гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Педагогическая целесообразность программы.

Программа по плаванию разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Цель. Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся в избранном виде спорта.

Задачи:

обучающие

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе
- овладение жизненно необходимым навыком плавания
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков
- приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков

развивающие

- формирование и развитие физических качеств обучающихся
- укрепление здоровья и закаливание
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в движении, интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а так же в занятиях физической культурой и спортом
- устранение недостатков физического развития
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей)

воспитательные

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся
- формирование устойчивого интереса, мотивации занятием плаванием и к здоровому образу жизни
- воспитание морально-этических и волевых качеств

Планируемые результаты

По окончании обучения по программе обучающиеся будут **знать:**

- правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоемах
- базовые знания о гигиене спорта и простейших приемах закаливания
- историю развития отечественного плавания
- базовые сведения и особенности, характеристик спортивных и прикладных видов плавания

- о методах и способах спасения людей на воде

уметь:

- выполнять стартовый прыжок
- выполнять повороты
- проплывать дистанцию без учета и с учетом времени с правильным выполнением старта и поворотов
- демонстрировать технику всех спортивных способов плавания
- демонстрировать развитие общефизических и специальных качеств
- применять на практике виды прикладного плавания
- демонстрировать навыки и умения по плаванию в соревновательной деятельности

за время обучения сформируют:

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом

- воспитают и будут проявлять культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи

воспитают и буду демонстрировать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие

Адресат программы.

Возрастная категория обучающихся, для которых программа актуальна - это юноши и девушки от 13 до 18 лет.

На обучение по программе принимаются обучающиеся, мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельностью.

Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по собственному желанию обучающихся и/или заявлению законных представителей (родителей, опекунов и/или лиц их замещающих).

Группы формируются с учетом возрастных ограничений. Наполняемость в группе от 10 до 15 человек

Возрастные особенности обучающихся

В возрасте 13-15 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам еще неосвоен, то подобный анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами может успешно осуществляться начиная с 12-13-летнего возраста. У подростков 13-14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет. В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления – интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости.

В возрасте 16-18 лет замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек. Почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи, с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития детей, что необходимо учитывать в обучении движениям при развитии двигательных способностей. Таким образом, развитие высшей нервной деятельности, двигательных, физических качеств создаёт благоприятные условия для успешного осуществления специализированных занятий, по плаванию начиная с 10-12 лет достигает, наибольших показателей к 17-18 годам.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Вид программы: модифицированная

Форма занятий - очная, групповая (индивидуальная и самостоятельная работа).

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные заплывы, соревнования, игровые, контрольные.

Тип занятий: по типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Программа рассчитана на проведение 2-х занятий в неделю по 1 академическому часу каждое (1 академический час равен 45 минут).

Срок реализации программы – 1 учебный год

Условия для зачисления: заявление от родителей (законных представителей), справка от педиатра о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой, медицинская справка формы № 086/у.

Раздел 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На спортивно-оздоровительном этапе обучения продолжительность образовательного процесса – 84 часа. Начало учебного года 01 сентября. Группы формируются до 15 сентября. Приём документов с июля по август. Окончание учебного года – 31 июня.

Промежуточная аттестация проводится для мониторинга освоения программного материала в середине учебного года (декабрь-январь). Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (май), носит контролирующий характер. Режим занятий устанавливается, согласно утверждённого расписания.

Продолжительность учебных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения 1 час (1 час = 45 академических минут) два раза в неделю.

Учебно-тематический план

№ п.п	Раздел	кол-во часов	Теория	практика
1	Общая физическая подготовка	47		47
2	Специальная физическая подготовка	14		14
3	Теория, воспитательная работа и техника безопасности	15	15	
4	Участие в соревнованиях	4		4
5	Тестирование и контроль	4	4	
	Итого	84	19	65

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Общая физическая подготовка на суше.

Теоретическая часть.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики и включение в них упражнений «пловца». Организация самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Дозировка упражнений с учетом возраста, физической подготовленности. Понятия дистанция, интервал, ритм, дозировка, нагрузка. Методика составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Практическая часть.

Строевые упражнения, ходьба и бег; построения в шеренгу и в колонну; расчет по порядку, на первый-второй; размыкание и смыкания стоя на месте и движении; передвижение шагом и бегом: ходьба и бег противходом и по диагонали, ходьба обычным шагом, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы с различными положениями рук, бег на носках, чередование бега с ходьбой, с ускорением. Бег на 15, 30 м с учетом времени. Элементы спортивной ходьбы; ходьба выпадами, в упоре на руках и пятках «каракавица», в полуприседе «гусиный шаг», передвижение в положении сидя на полу ноги прямые, руки согнуты в локтях; прыжки на левой, правой, двух вперед - вверх, с поворотом на 90, 180, 360 градусов, через скакалку: на одной, двух ногах, с двойным вращением; прыжки через простые препятствия. Пробегание 60 и 100 метровых отрезков на время. Бег по пересеченной местности от 500м до 1500 м без учета времени.

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

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения, одновременные поочередные, попеременные движения руками; поднятие и опускание плеч, круговые движения ими, с увеличенной амплитудой и скоростью; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; тоже но в упоре сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке. Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 кг в зависимости от возраста и подготовки обучающихся), передачи мяча друг другу, в кругу, парах, тройках; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном, назад с поворотом туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища, толчок одной рукой от плеча, сбоку через голову, подбрасывание и ловля мяча; тоже в прыжке или после поворота на 180-360 градусов. Метание теннисных мячей в цель, броски баскетбольных мячей, выбрасывание от груди двумя руками набивных мячей на дальность из различных исходных положений (сидя, стоя).

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головок; повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом; пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднятие и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении понимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом.

Упражнения для ног: приседания; пружинистые приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинистые покачивания в выпаде и др.

Прикладные упражнения: поднимание и переноска партнера вдвоём; поднимание и переноска партнера, сидящего на своей спине; лазание в смешанном и простом висе с использованием гимнастической лестницы.

Игры малой и средней подвижности: «Салки», «Пятнашки», «Рыбаки и Утки», «Караси и Щуки», «День и Ночь», «Вызов номеров», «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за флажки», «Перетягивание каната», «Снайперы», «Перестрелка» и др.

Игры на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предметов», «Баскетбол на воде», Элементы водного пола, «Торпеды», элементы синхронного плавания, эстафетное плавание по 10-15, 25 и 50 м.

Эстафеты: беговые, прыжковые, с переносом предметов (мячей, кубиков, кеглей, ракеток); с метанием, бросками, ведением (мяча), жонглированием теннисными мячами, малыми легкими мячами, и др., прыжками и бегом с гимнастической скакалкой.

2. Специальная физическая подготовка на суше.

Теоретическая часть.

Название и классификация специальных физических упражнений. Значение специальной физической подготовки в техническом росте пловца. Специальные физические качества пловца. Взаимосвязь технического мастерства и специальной физической подготовки. Инструктаж по технике безопасности во время занятий в тренажерном зале. Методы определения уровня специальной физической подготовленности (СФП). Анализ показателей мониторинга уровня СФП, сравнение со сверстниками и среднестатистическими данными. Методы использования средств СФП во время самостоятельных занятий физической культурой.

Практическая часть.

Комплексы специальных физических упражнений на суше и на воде. Стоя спиной к стене вплотную; лежа на спине на гимнастической скамейке; руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками) кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с. (как во время скольжения в воде); имитация предыдущего упражнения с дыханием и сочетании с приседанием и выпрыгиванием вверх.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов: ознакомление плоским и фиксированным положением кисти «лопаточка» (ладонь повернута назад); выполнение гребковых движений на суше и на воде; движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке; имитация движений ногами, как при плавании кролем лежа на груди прогнувшись вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед; имитация движений, плавание кроль на груди с гребковыми движениями руками и ногами, лежа на гимнастической скамейке; тоже упражнение выполняя имитацию плавания на спине.

Имитация техники движений руками кроле на груди, стоя в наклоне вперед, тоже лежа на гимнастической скамейке.

Имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор, в положении стоя в наклоне вперед.

Стоя наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать согласование движения руками, как при плавании кролем на груди с проплыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками. Стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад).

Стоя, одна рука вытянута вверх, другая у бедра, имитация кролем на спине с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля.

Имитация дыхания в согласовании с движениями руками кролем: стоя наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); тоже, но другой рукой; стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сторону).

Имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз; тоже лежа на спине на гимнастической скамейке.

Имитация движения ногами, как при плавании дельфином: стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем, тоже самое стоя на другой ноге; стоя у стены на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь касаться ягодицами стены.

Имитация техники движения ногами при плавании брасом: стоя боком стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола; частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе «Пингвины»; выпрыгивание вверх из полуприседа тем же и.п. ног, что и в предыдущем упражнении; сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брасом; лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами, как при плавании брасом.

Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющимися элементами техники поворотов на груди и спине. Имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине: подход к «поворотной стенке», касание ее рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние три элемента имитируются стоя на одной ноге).

Упражнения на тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющимися ведущими в плавании.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции. Имитация попеременных гребков руками в кроле на спине, растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади. Имитация гребков руками, как при плавании дельфином, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор.

Упражнения для выполнения старта пловца: стоя руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, выполнять полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться; принять и.п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться; тоже упражнение только под команду свистком.

Стретчинг.

Упражнения для подвижности суставов: вращения и махи руками в различных плоскостях с различной амплитудой и скоростью вперед, назад, разноименные вращения, тоже самое с гантелями (вес от 200 до 1000г в зависимости от возраста и физической подготовленности).

Выполнение движений с большой амплитудой: маятникообразные, пружинистые и вращательные, волнообразные движения, повороты, сгибание разгибание, круговые движения.

Упражнения на развитие выносливости: переменный бег 60 - 20 - 60 -2060-20, где шестьдесят метров бег с ускорением, 20 семенящий и переменный бег 20-100-20-100-20-100 наоборот 20 метров ускорение - 100 метров медленным темпом или шагом; шестиминутный бег; бег Купера. Круговая тренировка.

2.1. Общая плавательная подготовка.

Подготовительные упражнения по освоению воды: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями и движениями рук (за спиной, за головой, вытянуты вверх и т.д.); передвижения с изменением направлений «Змейка», «Хоровод», парами взявшись за руки. Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду, держась за вспомогательный поручень под бортиком на задержанном вдохе и открывание глаз под водой; тоже самое упражнение, не держась за поручень. Подныривание и проплывание в обруч; упражнения «дельфин».

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и мощного быстрого выдоха после задержки дыхания на поверхности воды и в воду. Погружения в воду с открыванием под водой глаз и поиска на дне предметов (игра («Водолазы»). Дыхательные упражнения с опусканием лица в воду: вдох и продолжительный на 10 счетов выдох в воду. Стоя выполнить быстрый и глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос. Выпрыгивая из воды вверх, выполнять быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания; погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох чрез рот и нос; тоже упражнение повторяя 10-12 раз подряд.

Лежание и скольжение на груди, на спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна, от бортика с доской и без доски в руках. Скольжение с вращением. Скольжение на правом, левом боку; с элементами гребковых движений руками; с движениями ногами. Скольжение с поворот относительно продольной оси тела. Скольжения на груди с мячом в руках, выполняя попеременные движения ногами верх-вниз.

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

Стартовый прыжок с низкого бортика: «солдатиком» - прыжок вертикально вверх, руки вверху над головок; руки крест-накрест прижаты к груди; вытянуты и прижаты к бедру; ноги вместе носки вытянуты; вверх «бомбочкой» - прыжок в группировке - колени прижаты высоко к животу, подбородок прижат к груди, руки крепко держат ноги за голень. Прыжки с низкого бортика с изображением различных фигур.

Прыжки с стартовой тумбочки: все те же упражнения, что и с низкого бортика. Прыжки вверх с поворотом на 90, 180 и 360 гр. Стартовый прыжок с низкого бортика, с тумбочки. Старты из воды при плавании на спине.

Простые открытые и закрытые повороты. Доставание со дня одного, двух, трех предметов одновременно.

Игры в воде: «Невод», «Байдарки» , «Каное», «Лягушата», Поезд в тоннеле», «Буксиры» «Попади торпедой в цель», «Винт», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч», «Кто лучше».

2.2. Техника плавания кролем на груди.

Теоретическая часть.

Техника плавания кролем на груди. Краткая характеристика способа плавания - кроль на груди. Основы правильной техники плавания кролем. Последовательность в изучении техники плавания кролем на груди. Просмотр видео зарисовок, динамических картинок.

Практическая часть.

Скольжение на груди с различными и.п. рук, и с элементарными гребковыми движениями; скольжение на груди толчком от дна, бортика: руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра, обе у бедра; скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках. Скольжение с элементарными движениями руками и ногами; скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; тоже, но гребок выполнить другой рукой; тоже, но гребок выполнить двумя руками поочередно; скольжение на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; повторить тоже, но другой рукой; в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2-3 упругих движения ногами из стороны в сторону, проскользить дальше; скольжение с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела. во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., проскользить; повторить тоже самое другой рукой; скольжение на груди, работают только руки (кроль на груди) в ногах зажата пенопластовая доска; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед-вверх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение, преодолевая 5-7 м.; тоже упражнение, но с плавательной доской в вытянутых вперед руках.

Попеременные движения ногами: в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами вверх-вниз; в скольжении на груди с плавательной доской на вытянутых вперед руках.

Передвигаться вперед в скольжении на груди с помощью только гребковых движений руками, только движений ногами кролем; продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, а затем другой, проплыть ещё немного с помощью движений ногами; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., затем повторить движения другой рукой; в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед.

Плавание с помощью только движений ногами кролем: на груди, руки вытянуты вперед 12 м.; на груди с доской в вытянутых вперед руках 16 м.

Движение руками в кроле на груди: стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой, как при плавании кролем; тоже, но другой рукой; скольжение на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2--3 цикла движений руками, как при плавании кролем; тоже упражнение, но с надувным кругом между бедер довести повторение циклов движения руками до 4-5 в одном скольжении); в скольжении на груди с надувным кругом между бедер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3-5 циклов движений кролем; тоже выполнить другой рукой; тоже упражнение, но в и.п. руки вытянуты у бедер.

Скольжение на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения одной рукой, другая опирается на доску, ноги выполняют движения кролем, упражнения выполняется на задержке дыхания.

Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать медленные движения руками, как при плавании кролем на груди, с притоptyванием ногами в ритме 6-ударного кроля; тоже упражнение, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; тоже упражнение с лицом, опущенным в воду. Стоя на дне в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притоptyванием ногами в ритме 6- ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад); тоже упражнение с продвижением мелкими шажками по дну бассейна.

Скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем, выполнить 2-3 цикла движений руками.

Проплывание кролем на груди 5-6 м. (2-3 попытки).

Плавание кролем на груди с полной координацией, на задержке дыхания, после отталкивания от бортика или дна бассейна и и.п., одна рука вперед, другая у бедра, выполняя полных 4-5 циклов. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движения одними ногами в согласовании с правильным дыханием, на вытянутых вперед руках с плавательной доской; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер. Плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем на груди, другая рука у бедра.

Плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с дыханием, во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, другая назад; вначале вдох выполнять через два цикла движений руками, затем - на каждый цикл движения.

Проплывать расстояние 12 м кролем на груди с полной координацией движения и дыханием; проплывание с помощью движений одними ногами кролем на груди с доской в вытянутых вперед руках - 20 м.

Плавание с различными вариантами дыхания, на «сцеплении», с «обгоном» двух-, четырех- и шести ударным кролем, плавание с «двусторонним дыханием», с дыханием на каждый третий и пятый гребок, плавание кролем с задержкой дыхания.

2.3. Техника плавания кролем на спине.

Теоретическая часть.

Техника плавания кролем на спине. Краткая характеристика способа. Основы правильной техники плавания на спине. Последовательность изучения техники плавания кролем на спине. Просмотр видео, диаграмм техники плавания кроль на спине. Особенности дыхания во время плавания на спине.

Практическая часть.

Скольжение на спине руки вытянуты вдоль бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра; на боку: нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра; скольжение на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; повторить тоже но другой рукой; в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить; во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь;

проскользить дальше на груди; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., проскользить; повторить тоже самое другой рукой (с использованием резинового круга зажатого между бедрами или пенопластовыми поплавками закреплёнными к голеностопным суставам); скольжение на спине, работают только руки, в ногах зажата пенопластовая доска; передвигаться вперед в скольжении на спине с помощью только гребковых движений руками, только движений ногами кролем.

Попеременные движения ногами в скольжении на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами вверх-вниз;

вскольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу; попеременные движения ногами верх-вниз, выворачивая носки стоп вовнутрь;

вскольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, а затем другой, проплыть ещё немного с помощью движения ногами; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., затем повторить движения другой рукой;

вскольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движения ногами; в скольжении на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед.

Плавание с помощью только движений ногами кролем: на спине, руки вытянуты вперед 10 м.; на спине с доской, прижатой к животу 12-14м.

Скольжение на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем, выполнить 2-3 цикла движений руками, постепенно довести количество циклов до 5-6; тоже упражнение, но с вниманием на выполнение выдоха -вдоха в строгом согласовании с движением одной рукой правой или левой.

Плавание кролем на спине с полной координацией, на задержке дыхания, после отталкивания от бортика или дна бассейна и и.п., одна рука вперед, другая у бедра, выполняя полны 4-5 циклов. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движения одними ногами в согласовании с правильным дыханием; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер.

Плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем на спине, другая рука у бедра. Проплывать расстояние 12, 16 м кролем на спине с полной координацией движения и дыханием. Проплывать расстояние 16 м с помощью движений одними ногами кролем на спине с доской в вытянутых вперед руках. Плавание на спине: одновременных и попеременных движений руками; с помощью движений ногами и одной руки; с «подменой»; «обгоном»; плавание на «сцепление»; с выходом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами и различными положениями рук.

2.4. Техника плавания брассом.

Теоретическая часть.

Техника плавания брассом. Краткая характеристика способа. Основы правильной техники плавания брассом. Последовательность изучения техники плавания брассом. Просмотр видео, диаграмм техники плавания брассом. Особенности дыхания во время плавания брассом.

Практическая часть.

Скольжения на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше; скольжение на груди, руки

вытянуты вперед, развести руки в стороны-вперед (нажимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше. Движения ногами, как при плавании брассом на груди и спине.

Стоя на дне бассейна: стоя боком к бортику и опираясь на него рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола с задержкой дыхания; частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе «Пингвины»; выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и.п. ног, что и в предыдущем упражнении; держась руками за бортик, движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руками держаться за бортик, выполнять движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руки вытянуты вперед, в руках плавательная доска, отталкиваясь от дна скользить и выполнять движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами брассом 2-3 цикла; тоже упражнения, но со скольжением на спине, руки у бедра; плавание с помощью движений ногами брассом, руки у бедер; плавание с помощью движения рук брассом, ноги вытянуты прямо с плавательной доской или надутым кругом между бедер.

Выполнение упражнений, направленных на совершенствование движений ног брассом. Выполнение упражнений, направленное на разучивание движений рук брассом.

Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движения руками; плавание с помощью движения ногами, руки вытянуты вперед, руки у бедер; плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различными вариантами дыхания; плавание брассом на спине с отдельными и слитными согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом.

Плавание с полной координацией движений руками и ногами на расстояние 6, 10, 12, 16, 10, 25 м.

2.5. Техника плавания дельфином.

Теоретическая часть.

Техника плавания дельфином. Краткая характеристика способа плавания дельфином. Основы правильной техники плавания дельфином. Последовательность изучения техники плавания дельфином. Просмотр видео, диаграмм техники плавания дельфином. Особенности дыхания во время плавания дельфином.

Практическая часть.

В скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить 3-4 упругих движения вверх-вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше; повторить движение, но с руками, вытянутыми у бедер; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и.п., проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами.

Движения ногами, как при плавании дельфином: стоя на дне бассейна на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем, тоже самое стоя на другой ноге; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами и туловищем, как при плавании дельфином (преодолеть на задержке дыхания 3-4 м); тоже упражнения, но в скольжении на спине; на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра: тоже упражнение с ластами на ногах. Плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками.

Выполнение упражнений при разучивании движений рук дельфином. Выполнение упражнений, направленных на разучивание движений ног дельфином. Плавание с полной координацией движений; с помощью движений руками дельфином и ногами кролем; с

помощью движения ногами движений дельфином, руками кролем; плавание с помощью движения ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед, у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди, на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками; плавание двух- и много ударным дельфином с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через 2-3 цикла, дыханием на каждый цикл движений руками.

Плавание с полной координацией движений рук и ног дельфином 6, 10, 12, 16, 20, 25 м.

2.6. Стартовые прыжки.

Теоретическая часть.

Разновидности стартов. Техника стартов. Методика и последовательность обучения. Роль старта в начале прохождения дистанции и набора стартовой скорости.

Практическая часть.

Соскоки с низкого бортика в гимнастический обруч на расстоянии 1 м от бортика; спад в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край сливного корытца, руки вытянуты вверх, голова между руками; спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (глубина бассейна не менее 120 см), стартовой тумбочки с последующим скольжением на груди на дальность; спад в воду из приседа в глубоком бассейне с высокого бортика.

Спад в воду с бортика, с стартовой тумбочки из приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (в бассейне глубиной не менее 180 см); спад в воду в глубоком бассейне с бортика, стартовой тумбочки из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, с последующим скольжением на дальность. Игра «Торпеды».

Вход в воду прыжком ногами вниз из приседа, седа, с низкого бортика с опорой о него руками; соскок ногами вниз с высокого бортика, стартовой тумбочки с последующим отталкиванием от дна, скольжением и подплыванием к бортику бассейна.

Выполнение стартового прыжка с тумбочки из положения сидя и стоя. Выполнение стартового прыжка с низкого бортика в глубокий бассейн; тоже самое с скольжением на дальность.

Соскок в воду вниз ногами с метрового трамплина. Соскок в воду с бортика в глубоком бассейне с последующим подплыванием кролем на груди бортику.

Варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и дельфином с махом руками вперед, с круговым движением рук; старт с захватом; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

2.7. Техника выполнения поворотов

Теоретическая часть.

Способы поворотов. Техника и последовательность обучения. Дыхание во время поворотов. Особенности поворотов при различных способах плавания.

Практическая часть.

Учебный поворот при плавании на груди и на спине с остановкой после касания рукой поворотной стенки, вращением стоя на одной ноге на дне бассейна: имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну; техника поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде. Выполнение поворотов дельфин-спина, спина-басс, басс-кроль с места в движении.

Повороты кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа дельфин способу на спине, от способа на спине к способу басс, от способа басс к способу кроль на груди.

3. Теория, воспитательная работа и техника безопасности.

Темы (прохождение во время практических и самостоятельных занятий):

- Сведения о пользе занятий плаванием для здоровья и развития организма, средства и способы закаливания водой.
- Особенности способов плавания, их история зарождения, краткие характеристики способов плавания. Прикладное плавание и его значение.
- Сведения об физических качествах необходимых пловцу и способах их развития.
- Простейшие способы помощи уставшему на воде товарищу.
- Способы транспортировки пострадавшего на воде.
- Правила соревнований по плаванию. Подготовка к соревнованиям, настрой, режим дня, питание и отдых.
- Самостоятельные занятия на воде, меры безопасности во время игр на воде, катания на лодке, спусков в воду с горки.
- Причины судорог конечностей и способы их устранения.
- Выдающиеся спортсмены пловцы СССР, современной России и Мира. Виды соревнований по плаванию, сроки проведения.
- Вспомогательные средства обучения: маски, ласты, перчатки, доски, пояса, нарукавники. Уход и методы использования.
- Режим дня юного пловца. Сбалансированное питание. Личная гигиена при занятиях плаванием.
- Признаки утомления. Способы контроля за реакцией организма на физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС) и частоте дыхания (ЧД).
- Морально - волевые качества пловца.
- Спорт как средство подготовки школьника к самостоятельной жизни.
- Организация и проведения соревнований по плаванию. Размеры плавательных ванн, инвентарь, оборудование. Правила соревнований.

Воспитательная работа (приложение 1).

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий. Цели деятельности в физическом воспитании девочек, занимающихся художественной гимнастикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

Требования по технике безопасности в процессе реализации программы (приложение 2)

В процессе реализации Программы проводятся **обязательные инструктажи по технике безопасности:**

1. Плановые инструктажи.

Проводятся два раза в год:

- на начало учебного года – вводный инструктаж;

- перед зимними каникулами (конец декабря)

2. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, на основании приказа директора МБУ ДО СШ № 2.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в журнале учета работы учебной группы в разделе «Техника безопасности».

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в бассейне и зале возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой. Допуск к занятиям осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся МБУ ДО СШ № 2 с правилами безопасности при занятии плаванием.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку администрации МБУ ДО СШ № 2 о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- является в бассейн к началу прохождения обучающихся через администратора. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

- обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

- выход обучающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.

- обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

5. Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся.

6. Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

7. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

8. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному обучающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

9. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

10. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести обучающегося из воды. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Требования безопасности перед началом занятий

проверить наличие и состояние спасательных средств (спасательные круги, веревки, шесты и др.);

подготовить инвентарь, необходимый для проведения занятия;

проверить освещенность помещения, в котором будет проводиться занятие;

проверить отсутствие оголенных проводов, незащищенных электроприборов и электроаппаратуры,

находящейся под напряжением;

проверить наличие аптечки;

встретить детей в вестибюле за 15 минут до начала занятия;

проверить списочный состав учащихся;

напомнить учащимся о правилах поведения в зале;

проводить детей в раздевалки.

Требования безопасности во время занятий:

НЕ ОСТАВЛЯТЬ УЧАЩИХСЯ БЕЗ ПРИСМОТРА!!!

Внимательно следить за тем:

- чтобы обучающиеся входили в воду только по команде тренера и не стояли без движения;

- внимательно слушали и выполняли все команды тренера;

- не прыгали в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов

- не оставались при нырянии долго под водой.

Требования безопасности по окончании занятий:

- проверить по списку наличие всех обучающихся;

- проследить за тем, чтобы обучающиеся сполоснулись под душем, вытерлись насухо и сразу оделись;

- проследить за тем, чтобы обучающиеся высушили волосы

- проследить, чтобы обучающиеся через 15 минут после окончания занятия покинули здание бассейна.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

- при ознобе, вынести обучающегося из воды и отправить в душ;

- при судорогах вывести обучающегося из воды и оказать помощь;

- при утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления дыхания;

- сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение, обеспечив сопровождение работником учреждения;

- при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение, обеспечив сопровождение работником учреждения.

- при возникновении пожара в плавательном бассейне немедленно эвакуировать обучающихся из бассейна через ближайшие эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения.

Инструкция по технике безопасности для учащихся

Общие требования безопасности:

- к занятиям плаванием допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

- опасные факторы: травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз; купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки.

Требования безопасности перед началом занятий:

- сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут;

- помыться в душе с мылом и мочалкой (душевые краны открывать сначала холодный, потом горячий, закрывать в обратном порядке);

- надеть купальник (плавки), плавательную шапочку, резиновую обувь;

- по бортику бассейна передвигаться только шагом;

- сделать разминку.

Требования безопасности во время занятий:

- входить в воду только с разрешения тренера быстро и во время занятия не стоять без движения;
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера;
- не прыгать в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов;
- не оставаться при нырянии долго под водой.

Специальные требования по охране жизни и здоровья при выполнении отдельных упражнений в плавании на воде:

-Вход в воду для начинающих – по лестнице, спиной вперед, не торопясь, переставляя ноги по ступенькам и передвигая руки по поручням; достать до дна и перехватить руки за бортик;

удерживаясь за бортик продвинуться в сторону, дать возможность следующему спуститься в воду.

-Вход в воду для спортивных групп – старт с бортика только по команде тренера.

-Погружения под воду – выполнять по команде тренера,

-Глаза под водой держать открытыми.

-Упражнения «поплавок», «звездочка» - выполнять на удалении друг от друга.

-Упражнение «водолазы» - выполнять по очереди.

-Учебные прыжки в воду – выполнять по очереди, внимательно следить, чтобы предыдущий учащийся покинул зону прыжка.

-Плавательные упражнения – выполнять в порядке очередности, установленной тренером; обгон совершать слева; держаться правой стороны («соблюдать правила движения»).

-Подвижные игры на воде – соблюдать правила игры, не допускать грубых приемов.

-Эстафетное плавание – при передаче эстафеты быть внимательным, прыгать с бортика в свободное пространство на воде.

-Выполнение поворотов на спине – ориентироваться по флажкам.

На суше:

-Челночный бег – на дорожке находятся только участники забега, остальные находятся на удалении от линии старта и поворота.

-Бег по залу – выполнять против часовой стрелки (кроме случаев специальной команды тренера о смене направления); соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером; не обгонять; не разговаривать. Маховые движения руками – оптимально сосредоточиться по залу; амплитуду движений увеличивать постепенно, по мере разогрева мышц.

-Упражнения на гибкость – увеличивать амплитуду движений при динамической растяжке и усилии при статической - постепенно, по мере терпимости.

-Упражнения на гибкость в парах – на пары разбиваться по весовым категориям; выполнять аккуратно, обращая внимание на реакцию партнера.

-Выкруты рук – расстояние между кулаками увеличивать постепенно.

-Наклон вперед стоя на возвышении – выполнять плавно (пружинить), постепенно увеличивая.

-Подтягивания – турник выбирать по росту; не висеть долго без движения; спрыгивать аккуратно, приземляясь на носочки. Отжимания от пола – соблюдать технику выполнения упражнения.

-Прыжок в длину с места – соблюдать технику выполнения прыжка.

-Прыжок в длину с разбега - соблюдать технику выполнения прыжка; на дорожке находится только выполняющий прыжок, остальные находятся на удалении от линии разбега.

-Прыжок вверх – приземляться на носочки.

-Прыжки со скакалкой – выполняются в специальной закрытой обуви, размер скакалки подбирается по росту индивидуально.

- Прыжок через козла – строго выполнять все указания тренера.
- Приседания – выполнять с прямой спиной.
- Строевые и порядковые упражнения – оптимально рассредоточиться по залу; соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером.
- Метательные упражнения – убедиться, что в направлении метания никого нет; бросок выполнять без рывков.
- Упражнения с отягощениями (штанги, гири, гантели, диски) – вес отягощения выбирать только с тренером, с большими весами работать с подстраховкой, соблюдать равновесие снаряда при помощи корректировки хвата; по окончании упражнения снаряд не бросать.
- Упражнения с набивными мячами – вес мяча подбирать в соответствии с возможностями обучающегося.
- Упражнения с резиновыми амортизаторами – выполнять на расстоянии указанном тренером, резко резину не отпускать.
- Подвижные игры – внимательно слушать правила игры, выполнять их, исключив грубые нарушения. Эстафеты – выполнять по заданной дорожке; поворотный знак оббегать справа, передавать эстафету хлопком ладоней или аккуратной передачей инвентаря.
- Спортивные игры – соблюдать правила соответствующих игр.

Требования по охране жизни и здоровья во время проведения соревнований

- Во время проведения соревнований необходимо соблюдать все те же меры безопасности, что и во время учебно-тренировочного процесса. Сделать хорошую, качественную разминку.
- Вытереться, одеть сухой купальник (плавки), спортивный костюм, теплые носки, обувь (кеды или кроссовки). Взять шапочку, полотенце, очки и выйти на бортик (трибуны), сесть на скамейку и спокойно ожидать своего заплыва.
- Если тренер задействован в качестве судьи, то проявить максимум самостоятельности и сознательности при подготовке к заплыву.
- Младшим обучающимся необходимо слушаться спортсмена-инструктора (старшего учащегося), закрепленного за ними тренером-преподавателем.
- По окончании соревнований учреждение (объект, где проводятся соревнования) покинуть с разрешения тренера.

В ПЛАВАНИИ ЗАПРЕЩЕНО:

- самостоятельно изменять технику выполнения упражнений и параметры тренировочной нагрузки;
- прыгать с бортика бассейна различными способами («бомбочкой», «сальто», «спиной вперед» и др.) кроме разрешенных («солдатиком», «спортивный старт»);
- бегать по бортику бассейна;
- притапливать друг друга (в том числе в шуточной форме);
- подавать ложные сигналы о помощи утопающему;
- без разрешения тренера покидать ванну бассейна;
- нырять на дно бассейна на глубокой части;
- играть в догонялки по бортику бассейна;
- «затевать игры» в душе;
- заниматься плаванием, имея на купальнике (плавках) пряжки, металлические накладки и др.;
- заниматься плаванием, имея серьги, браслеты, перстни, а также длинные ногти на руках и ногах;
- выполнять сложные, с большим тренировочным весом упражнения без подстраховки;
- бросать снаряды;
- брать снаряды, не предназначенные для соответствующего этапа подготовки;
- переносить тяжелые снаряды и оборудование;
- мешать другим занимающимся, выполнять упражнения, бегать по залу, толкать других участников учебно-тренировочного процесса

5. Участие в соревнованиях.

Теоретическая часть.

Календарь соревнований по плаванию. Правила подачи заявки на соревнования. Медицинский осмотр и допуск к соревнованиям. Психологический настрой на соревнования. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника соревнований и в качестве зрителя. Правильный выбор дистанции и способа плавания на соревнованиях. Режим питания перед и в дни соревнований. Анализ результатов соревнований.

Практическая часть.

Участие в соревнованиях внутри учебной группы, в школьных, муниципальных и др. согласно подготовке и календарному плану соревнований.

Раздел 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Тренировочный процесс ведется в соответствии с календарным учебным графиком.

1	Продолжительность учебного года	42 учебные недели тренировочных занятий Начало учебного года – 01 сентября Начало тренировочных занятий - 01 сентября Окончание учебного года – 30 июня Сроки проведения комплектования – до 15 сентября
2	Праздничные дни	4 ноября 31 декабря, 1 января 23 февраля 8 марта 1 мая 9 мая
3	Аттестация	Последняя декада декабря и июня
4	Регламент	Тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО СШ № 2 с 08.00 до 20.00 Продолжительность занятия – 1 академический час (45 минут)
5	Количество учебных недель	42
6	Количество учебных часов	84 ч, 2 часа в неделю
7	Режим занятий	2 раза в неделю по 1 академическому часу

Раздел 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Нормативы для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке

№ п.п	Контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке
1	Бег 30м
2	Наклон вперед стоя на возвышенности
3	Сгибание и разгибание рук в упоре (юн); Подтягивание в упоре лежа
4	Челночный бег 3x10м (сек)
5	Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя (см)
6	6-минутный равномерный Бег (м)
7	Стартовый прыжок
8	Поворот
9	Скольжение
10	Проплывание дистанции 25м.вольный стиль

Критерии оценки уровня выполнения технических элементов

1. Стартовый прыжок, критерии оценки уровня освоения:

старт с тумбочки: с захватом тумбочки, с свободным положением рук сзади или внизу и легкоатлетический старт.

Оцениваются фазы старта при плавании

Исходное положение: обучающийся (пловец) встаёт на задний край тумбочки и по первому сигналу педагога дополнительного образования (стартёра) переходит на передний край тумбочки и захватывает её пальцами стоп. Стопы на ширине плеч, угол сгибания в коленных суставах 30-40 градусов. Тело наклонено вперёд, мышцы ног напряжены, голова опущена вниз, и обучающийся (пловец) смотрит на воду.

Натяжение и толчок: по стартовому сигналу обучающийся (пловец) как бы вытягивается. Тело начинает движение вперёд, и пловец отпускает край тумбочки, далее полукруговым движением рук выносит их вперёд. После отрыва от тумбочки обучающийся (пловец) смотрит вниз вперёд.

Полёт: после отталкивания от тумбочки тело летит выпрямленным, и когда оно проходит пик полёта - сгибается, после этого ноги поднимаются вверх, чтобы был гладкий (обтекаемый) вход в воду.

Вход в воду: во время входа в воду голова находится между руками, а ноги выпрямлены, стопы вытянуты.

Скольжение: после погружения в воду, тело скользит под водой пока скорость не опустится до соревновательной.

Выход на поверхность: при плавании кролем и баттерфляем движения ног начинаются до достижения соревновательной скорости. Два дельфинообразных движения и один гребок выносят тело на поверхность воды. При этом этот первый гребок должен быть мощным.

Уровни:

высокий: все фазы выражены четко, выполнены без искажений на высокой скорости;

средний: некоторые фазы плохо выражены или отсутствуют, движения скованные, скольжение короткое, вход в воду грязный (много брызг воды)

низкий: фазы не выражены, низкая скорость выполнения старта, движения рук и ног не согласованы, глубокое погружение, отсутствует скольжение, нет фиксации борта.

Старт из воды при плавании на спине.

Старт на спине осуществляется из воды.

Исходное положение: обучающийся (пловец) находится в воде лицом к бортику, держась за стартовый поручень. Стопы находятся под водой и опираются о стенку бассейна, ноги согнуты в коленях. По команде "на старт", обучающийся (пловец) подтягивает себя к поручню, голова при этом опущена, руки согнуты в локтевых суставах.

отталкивание: осуществляется по второму стартовому сигналу. Обучающийся (пловец) отталкивается от борта, отрывая руки от поручня пронося их над головок и выпрямляя ноги в коленях.

Полёт: происходит по дугообразной траектории. Голова запрокинута назад, руки проносятся над ней, ноги выпрямлены, стопы натянуты. Прогиб в спине обеспечивает отрыв от воды туловища и бёдер. За счёт этого сохраняется высокая скорость полёта.

Вход в воду: руки выпрямлены и натянуты, голова между ними. Ноги выпрямлены, стопы натянуты.

Скольжение и работа ног: после погружения в воду, обучающийся (пловец) скользит под водой, совершая при этом дельфинообразное движение туловищем. Далее приближаясь к поверхности воды начинается работа ног кролем на спине.

Выход на поверхность воды. После выхода на поверхность воды выполняется гребок и пронос руки.

Уровни:

высокий: все фазы выражены четко, выполнены без искажений на высокой скорости;

средний: некоторые фазы плохо выражены или отсутствуют, движения скованные, скольжение короткое, вход в воду грязный (много брызг воды)

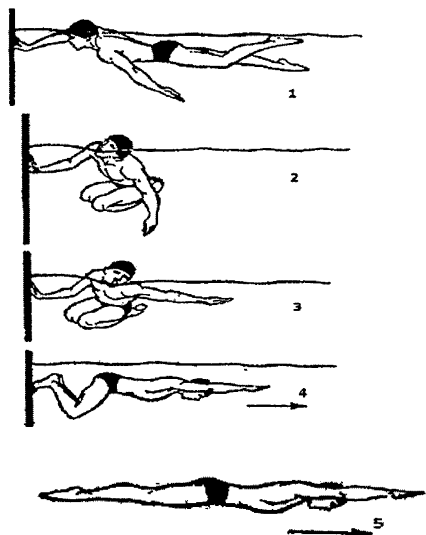
низкий: фазы не выражены, низкая скорость выполнения старта, движения рук и ног не согласованы, глубокое погружение, отсутствует скольжение, отсутствие касание борта.

2. Поворот, критерии оценки уровня освоения. *Виды поворотов в плавании*:

- Поворот маятник (используют в брассе и баттерфляе);
- Сальто поворот (кроль на груди и на спине);
- Простой закрытый поворот;
- Простой открытый поворот.

Поворот маятник:

- обучающийся (пловец) подплывает к бортику касается рукой (например, правой) напротив другого плеча (левого).
- опираясь правок рукой о стенку, делает вдох;
- далее опускает лицо в воду, повернувшись налево; приняв положение группировки, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах; во время вращения левая рука выполняет гребок под водой по дуге направо тем самым помогая вращению тела обучающегося (пловца).
- поставить ноги на стенку бассейна, руки выпрямить, голова между ними; далее оттолкнуться от стенки.



Уровни:

высокий: все фазы выражены четко, выполнены без искажений на высокой скорости;

средний: некоторые фазы плохо выражены или отсутствуют, движения скованные, скольжение короткое, вход в воду грязный (много брызг воды), слабое отталкивание от борта;

низкий: фазы не выражены, низкая скорость выполнения старта, движения рук и ног не согласованы, глубокое погружение, отсутствует скольжение, слабое отталкивание от борта.

Техника выполнения сальто поворота в кроле на груди

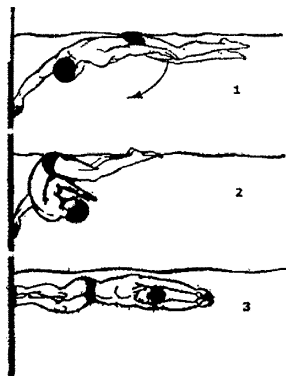
Представляет собой кувырок вперед с боковым поворотом на 45 градусов. *Фазы сальто поворота в кроле на груди*: приближение к стенке бассейна, вращение, отталкивание, скольжение, выход на поверхность.

Приближение к стенке бассейна. Видя стенку бассейна, обучающийся (пловец) должен скоординировать свои действия, чтобы не потерять скорость на повороте. Перед поворотом обучающийся (пловец) выполняет последний длинный гребок без вдоха (обычно правой рукой).

Вращение. Это сам кувырок сальто. Выполняется в конце последнего гребка, другая рука остаётся у бедра, ноги подтягиваются к животу. И дельфинообразные движения помогают вытолкнуть ноги вверх для поворота.

Отталкивание. После постановки стоп на стенку бассейна, сразу же начинается фаза отталкивания.

Скольжение. Обучающийся (пловец) скользит с выпрямленными руками и ногами, голова между рук, и как только скорость достигнет соревновательной начинается работа ногами, и с первым гребком тело появляется на поверхности воды.



Уровни:

высокий: все фазы выражены четко, выполнены без искажений на высокой скорости;

средний: некоторые фазы плохо выражены или отсутствуют, движения скованные, скольжение короткое, вход в воду грязный (много брызг воды), отмечается не согласованность движений рук и ног;

низкий: фазы не выражены, низкая скорость выполнения старта, движения рук и ног не согласованы, глубокое погружение, слабое отталкивание от борта, отсутствует скольжение.

Сальто поворот в плавании кролем на спине

Поворот в плавании на спине начинается за 2 гребка до стенки бассейна.

1. Первый из гребков (левой руки) начинается, ещё лёжа на спине. Далее совершается переворот на грудь одновременно с проносом (правой) руки и последующим вторым гребком (правой рукой), подтягивая себя к стенке бассейна.

2. Далее совершается кувырок сальто, с переносом ног, согнутых в коленном и тазобедренном суставах с постановкой стоп на стенку бассейна, руки соединяются над головок.

3. Отталкивание. Сразу после отталкивания руки и ноги выпрямляются. Отталкивание должно быть направлено вниз для лучшего скольжения и дельфинообразных движений туловищем

4. Выход на поверхность воды и работа ногами. В конце скольжения по достижении соревновательной скорости начинают работать ноги и далее с появлением над водой выполняется мощный гребок.

Уровни:

высокий: все фазы выражены четко, выполнены без искажений на высокой скорости;

средний: некоторые фазы плохо выражены или отсутствуют, движения скованные, скольжение короткое, вход в воду грязный (много брызг воды), отмечается не согласованность движений рук и ног;

низкий: фазы не выражены, низкая скорость выполнения старта, движения рук и ног не согласованы, глубокое погружение, отсутствие или слабое отталкивания от борта, низкое или отсутствует скольжение.

Простой закрытый поворот

Этот поворот используют начинающие пловцы, которые ещё не обучены повороту сальто, если речь о кроле на груди и на спине.

1. В последнем гребке перед стенкой бассейна сделать вдох, опустить голову в воду и коснуться рукой стенки бассейна.

2. Одновременно с касанием стенки бассейна подтягиваются ноги в положение группировки. Другая рука, не касаясь стенки бассейна, выполняет вращательные движения, помогающие быстро выполнить поворот.

3. После постановки стоп на стенку бассейна начинается отталкивание, руки вместе перед собой, голова между ними опущена вниз.

4. По достижению соревновательной скорости обучающийся (пловец) выходит на поверхность и начинается работа руками и ногами.

Простой открытый поворот

Открытый простой поворот похож на закрытый, но единственное отличие это то, что голова в воду не опускается и находится над водой

Уровни:

высокий: выполнено без искажения техники, быстро, четко и чисто *средний:* выполнено с задержками, выражены незначительные искажения техники выполнения поворота;

низкий: элемент не освоен, выражена суетность, нет фиксации касания борта, слабое отталкивание ногами, низкое скольжение

Способы проверки теоретических знаний

Контроль овладения обучающимися теоретических знаний

Оцениваемые параметры	Минимальный уровень знаний (1 балл)	Оптимальный уровень знаний (3 балла)
Знания правил безопасного поведения на открытых водоемах	Затрудняется в ответах на вопросы	Может рассказать правила безопасного поведения на воде. Приводит примеры.
Знания правил безопасного поведения бассейне	Затрудняется в ответах на вопросы	Может рассказать о правилах безопасного поведения на воде. Приводит примеры
Знание истории развития отечественного плавания	Затрудняется и путается в ответах на вопросы	Может рассказать и ответить на все вопросы
Краткая характеристика способов плавания	Путает способы плавания	Может показать технику плавания, как в воде, так и на суше, дать точные характеристики всем способам плавания
Способы закаливания водок	Затрудняется в ответе	Рассказывает о способах и правилах закаливания водой.
Способы спасения людей на воде	Не может четко дать определение,	Рассказывает о способах оказания помощи тонущему

Мониторинг: вводный контроль осуществляется тренером-преподавателем в начале учебного года для последующего текущего контроля динамики усвоения учебного материала. Итоговая диагностика уровня подготовленности проводится в конце учебного года для проверки уровня усвоенного материала.

Раздел 6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке;
- используется метод:
- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
 - наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
 - практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по мини - футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятия является четко продуманное размещение обучающихся и расположение их с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия тренер должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1- й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,
- 2- й этап – углубленное разучивание
- 3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ и объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Структура учебно-тренировочного занятия

Основной формой организации и проведения учебных занятий по плаванию является групповое занятие. Оно делится условно на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная и заключительная части - проводятся на суше, основная -- в воде.

Подготовительная часть УТР (продолжительностью 5 мин) посвящается организации занимающихся, включает построение группы, расчет, переключку, объяснение задач и порядка проведения урока, краткой теоретической беседе по теме занятия, показу и объяснению нового материала, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок и ознакомление с новыми, упражнениями.

Основная часть занятия (25 - 30 мин) направлена на решение главных его задач: освоение с водой, изучение техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду. В этой части занятия изучается новый программный материал и совершенствуются приобретенные навыки. В последней трети этой части занятия проводятся различные игры и эстафеты.

Заключительная часть занятия (5 - 10 мин) строится, таким образом, чтобы постепенно снизить физическую и эмоциональную нагрузку. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, развлечения на воде, самостоятельное плавание, организованный выход из воды, построение и проверку присутствующих, подведение итогов урока. После выхода из воды детей должны тщательно вытереться полотенцем.

Продолжительность УТР и отдельных его частей зависит от степени подготовленности занимающихся, их пола, возраста, температурных условий. Во всех случаях наибольшая нагрузка должна приходиться на вторую треть основной части занятия, после чего осуществляется ее постепенное снижение.

Занятие организуется таким образом, чтобы занимающиеся почти все время находились в движении. Чем больше времени они будут находиться в воде и чем большее расстояние проплывут в течение занятия, тем успешнее они освоят технику плавания. При этом особое внимание уделяется освоению правильной техники плавания, так как учить легче, чем переучивать.

Раздел 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Успешность формирования у детей практических навыков плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдены все основные требования к организации занятий, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила:

- занятия проводятся в большой ванне бассейна 25 м;
- ванна бассейна оснащена удобными лестницами для спуска обучающихся в воду и подъема при выходе из воды;
- вода соответствует санитарно-гигиеническим нормам;
- имеются в наличии при бассейне душевые комнаты и раздевалки.

Необходимый инвентарь и оборудование:

- длинный шест (два по 2,5 м) для поддержки и страховки детей;
- плавательные доски на каждого;
- разделительные дорожки для ограждения места обучения и как страхующее и поддерживающее средство.
- Нарукавники пара на каждого;
- Резиновые амортизаторы - 10 шт;
- Хоккейные шайбы или другие резиновые игрушки и предметы в комплекте;
- Мяч водное поло- 2 шт;

Раздел 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Викулов А.Д. В43 Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. — 367.

2. Дементьев В.В. Формирование навыка плавания у учащихся старших классов на уроках физической культуры: Дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Дементьев; [Место защиты: Ин-т возраст. Физиологии РАО]. - Москва, 2007.

3. Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2018 - 344с. - (Серия: Профессиональное образование).

4. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом / В.А. Баранов, Н.Л. Петрова. - М.: Человек, 2013. – 148 с.

Дополнительная литература:

1. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Р. Гузман. - М.: Попурри, 2013. - 288с.

2. Маклауд Й. Анатомия плавания / Й. Маклауд. - М.: Попурри, 2013. - 200с.

Интернет--ресурсы:

1. www.swimming.ru

2. plavanieinfo.ru

3. <http://swimschool.by/literatura-po-plavaniyu/>

4. яндекс коллекция видео уроки плавание для начинающих.

5. <http://swim7.narod.ru/>

6. [Б11р://ipГоптоi.тн!](http://ipГоптоi.тн!)

ПРИЛОЖЕНИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПЛАВАНИЕ»

Беседы (инструктажи) по технике безопасности	
1	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения на улицах, при переходе перекрестков и автомобильных дорог. Безопасный путь в школу. О детском травматизме при ДТП
2	Беседа обучающимися о технике безопасности и санитарно-гигиенических требованиях на учебно-тренировочных занятиях, бассейне, спортивном зале и на стадионе.
3	Беседа с обучающимися о противопожарной безопасности: о недопустимости игр со спичками или зажигалками; обращение с огнем. Профилактика пожаров. Правила поведения при возникновении пожара.
4	Беседа с обучающимися о правилах безопасного применения в домашних условиях электрических и бытовых приборов, орудий труда; общении с домашними животными; возрастной ценз при пользовании огнестрельным и холодным оружием, о недопустимости ношения его
5	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения в школе, дома, на улице, в транспорте и с незнакомыми людьми. Об опасности терроризма, бандитизма и прочей преступности
6	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения при обнаружении взрывчатых, отравляющих или ядовитых веществ. О запрещении приноса в школу таких веществ
7	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения вблизи линий передач, на водоемах и в местах проведения внеклассных и внешкольных мероприятий. О недопустимости самостоятельных походов (без взрослых) на водоем.
8	Беседа с обучающимися о езде на роликовых коньках и велосипедах. Безопасные и допустимые места для катания. Предупреждение различного травматизма в весенний (осенний и летний) период на дорогах, стадионах, в школе и дома во внеурочное время. Возрастной ценз на вождение механических транспортных средств
9	Беседа с обучающимися о профилактике инфекционных заболеваний. О санитарно-гигиенических требованиях, о поведении и режиме при заболевании
10	Беседа с обучающимися о правилах достойного и безопасного поведения во время Новогодних праздников; о недопустимости самостоятельного (без взрослых) использования петард, фейерверков, хлопушек, бенгальских огней и прочих взрывчатых веществ. Правила поведения при возникновении пожара
Темы профилактических бесед	
1	Беседа «Наше здоровое будущее»
2	Беседа «Польза спорта для организма»
3	Беседа «Мы дружим со спортом»
4	Беседа «Спорт и спортсмены»
5	Беседа «Спорт любить-здоровым быть»
6	Беседа «Спортивным быть модно»
7	Беседа «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»
8	Беседа «Здоровые привычки - здоровый образ жизни»
9	Беседа «Голос Победы»
10	Беседа «Как не стать жертвой мошенников»
11	Беседа «Современная молодежная мода и здоровье»
12	Беседа «Правильная осанка»
13	Беседа «Вирус сквернословия»
14	Беседа «Береги зрение»
15	Беседа «Правила дорожного движения».
16	Беседа «Звонок в службы спасения, телефоны экстренного реагирования»
17	Беседа «Чисто не там, где убирают...»
18	Беседа «Народы России. Традиции»

19	Беседа «Правила поведения на улице»
20	Беседа «Культура поведения в общественных местах»
21	Беседа «Мой и чужой труд»
22	Беседа «Бесконфликтное поведение»
23	Беседа «Мое и чужое мнение»
24	Беседа «Ответственность пешехода и пассажира»
25	Беседа «Охрана природы. Использование без вреда»
26	Беседа «Телефон доверия. Как и у кого просить о помощи»
27	Беседа «Права ребенка»
28	Беседа «Созидание, потребление, разрушение. Вандализм»
29	Беседа «Режим дня, питание, полезные привычки»
30	Беседа «Дети с ограниченными возможностями здоровья»
31	Беседа «Поступки плохие и хорошие»
32	Беседа «Действие и бездействие»
33	Беседа «Помочь себе, помочь другому»
34	Беседа «Ответственность за тех, кого приручили»
35	Беседа «Ценность семьи. Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей»
36	Беседа «Право и правопорядок. Нанесение вреда здоровью»
37	Беседа «Взаимоотношения детей и родителей»
38	Беседа «Безопасный Интернет»
39	Беседа «Задачи и трудности переходного возраста»
40	Беседа «Социальная среда подростка. Влияние улицы»
41	Беседа «Социальный портрет молодежи»
42	Беседа «Причины противоправного поведения»
43	Беседа «Права, обязанности и ответственность подростков»
44	Беседа «Формальные и неформальные коллективы подростков»
45	Беседа «Причины и опасность международного терроризма»
46	Беседа «Межнациональные отношения. Этнические конфликты. Толерантность»
47	Беседа «Алкоголизм, наркомания, преступность»
48	Беседа «Административные правонарушения»
49	Беседа «Взаимные обязанности родителей и детей»
50	Беседа «Образ жизни. Привычки и манеры»
51	Беседа «Неформальные молодежные группы, их поведение и ответственность»
52	Беседа «Культура поведения»
53	Беседа «Памятные даты моей семьи»
54	Беседа «Я - дома, я - в школе, я - среди друзей»
55	Беседа «Иметь своё мнение – это важно?»
56	Беседа «Ответственность и безответственность»
57	Беседа «Допинг и его виды»
58	Беседа «Допинговые средства и их основные группы»
59	Беседа «Анаболические стероиды (АС)»
60	Беседа «Последствия приёма анаболических стероидов»
61	Беседа «Разрешённые лекарственные средства»
62	Беседа «Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга»

Игры на воде.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды:

«Кто выше?» Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

«Полоскание белья». Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

«Переправа». Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

«Лодочки». Играющие стоят в шеренге лицом к берегу это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

«Карусель». Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 -круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите -карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

«Рыбы и сеть». Играющие располагаются в произвольном порядке это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

«Караси и карпы». Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси ! », команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды: «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию.

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

«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.

«Морской бой». Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза. Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

«Рыбы и сеть». Играющие располагаются в произвольном порядке это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

«Лягушата». Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

«Насос». Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду). Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

«Спрячься!» Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры. Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

«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.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут изворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий. Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

«Поезд в туннель».

Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором

расстоянии друг от друга. Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

«Винт». 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. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде. Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

«Авария». 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 подоспеет помощь». Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

«Слушай сигнал!». Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнения «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного

сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок. Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

«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 «поплавок» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

«Кто сделает кувырок?». Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад. После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

Игры с выдохами в воду

«У кого больше пузырей?» По команде ведущего играющие погружаются в голову 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». 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 партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение. Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

«Фонтанчики». Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-док») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше. Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

«Качели». Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду. «Кто победит?» Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта. Методические указания. При выполнении выдоха играющие опускают воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

Игры со скольжением и плаванием

«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 мелководья. «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. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

«Торпеды». Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние. Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

«Ромашка». Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища.

Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15- 30 секунд играющие меняются местами.

«Кто выиграл старт?» Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжением с движениями ногами кролем.

Игры с прыжками в воду

«Не отставай!» Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они прыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение. Методические

указания. Игру можно проводить с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

«Эстафета». 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 то же 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 круг». Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна. Сначала прыжки могут выполняться 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. Методические указания. Обращать внимание, играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

«Кто дальше прыгнет?» Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м. друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками. Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

«Клоунада». По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду. Методические указания. Каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние.

«Кто дальше проскользит?» Играющие сидят на бортике, опустив ноги

в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головок и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит. Методические указания. В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

«На старт - марш!» Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех. Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

«Все вместе». Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок. Методические указания. Для повышения интереса к игре участников можно разделить на две равные по силам команды.

«Каскад». Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок. Методические указания. Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

Игры с мячом

«Мяч по кругу». Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч. «Волейбол в воде». Задача игры: та же, что и в предыдущей игре. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Салки с мячом». Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой». Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Борьба за мяч». Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.