Управление образования и молодежной политики администрации городского округа
город Бор Нижегородской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
центр внешкольной работы
«Алиса»

Принято Педагогическим советом
Протокол №1 от 11.08.2021

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ЦВР «Алиса»
_____Р.А. Виноградов
Приказ № 394-о 11.08.2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Обучение плаванию»
(ознакомительный уровень)

возраст детей с 7 лет
срок реализации 2 года

Автор-составитель:
Господчикова Татьяна Валерьевна
педагог дополнительного образования

г.о.г. Бор
2021

Пояснительная записка.

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня, рассчитана на детей с 7 лет, срок реализации 2 года.

В группы зачисляются учащиеся, желающие научиться плавать и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Программа разработана в соответствии с следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. N599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки"
- Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 -2017 годы"
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- СанПиН 2.4.4.3172-14.
- Локальные акты ЦВР «Алиса»
- Приказ от 09.11.18г. №196 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Актуальность программы продиктована одним из ключевых принципов «Национальной стратегии» Указа президента от 1.06.12: «Максимальная реализация потенциала каждого ребенка. В Российской Федерации должны создаваться условия для формирования достойной жизненной перспективы для каждого ребенка, его образования, воспитания и социализации, максимально возможной самореализации в социально позитивных видах деятельности.»

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в мотивации учащихся к ведению здорового образа жизни.

Отличительной особенностью этой программы является то, что занятия проводятся на глубокой воде.

Цель программы – способствовать формированию физической культуры личности учащихся посредством занятий плаванием.

Формы занятий: групповые, учебные занятия в воде и на суше, теоретические занятия.

Программа предусматривает в течение обучения участие учащихся в соревнованиях, веселых стартах, массовых спортивных мероприятиях, что способствует закреплению полученных знаний, умений, навыков и является основанием для корректировки учебно-тематического плана.

Методы обучения: наглядные, словесные, практические и игровые.

Режим занятий:

-1год обучения- 3 раза в неделю по 45 минут (3 часа в неделю).

-2 год обучения- 3 раза в неделю по 2х 45мин. (6 часов в неделю)

Промежуточная аттестация проводится два раза в каждом модуле (декабрь, май) в форме зачета.

Материально-техническое обеспечение:

Бассейн;
Разделительные дорожки – 3 шт.;
Поддерживающие жилеты – 20 шт.;
Плав. доски – 20 шт.;
Колобашки – 20 шт.;
Спасат. пояса – 30 шт.;
Секундомер – 3 шт.;
Ласты – 20 пар.;
Свисток – 3шт.;
Мячи резиновые – 3шт.;
Шест спасательный – 2 шт.;
Скамейки – 7 шт.

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение плаванию»

срок реализации программы 2 года

№	*Модуль*	*Часы*	*Промежуточная аттестация*
1.	Модуль 1 года обучения	110	2
2.	Модуль 2 года обучения	218	4
	Итого	328	6
	Всего	334 часа	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Обучение плаванию»

Год обучения	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь					февраль				март				апрель				май					июнь				июль					август				Всего уч. недель/часов	Всего часов по программе	
	02-08	09-15	16-22	23-29	30-06	07-13	14-20	21-27	28-03	04-10	11-17	18-24	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-30		Тео	Пра
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	37-112	1	111
1 год	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1/2	3	3	3	К	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1/2	3	3	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	42-112	10	102
1 год	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1/2	3	3	3	К	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1/2	3	3	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	42-112	10	102
2год	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	2/4	К	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2/4	6	6	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	42-222	12	210
2год	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2/4	к	6	6	6	6	6	6	4	6	4	6	6	6	6	6	6	6	4	6	2/4	6	6	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	42-222	12	210

	Промежуточная аттестация
	Учебные часы
	Каникулы

Рабочая программа модуля 1 года обучения

Задачи:

- Научить самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений для освоения с водой на суше и воде.
- Ознакомить учащихся с техникой простых поворотов в воде
- Научить преодолевать дистанцию 25 метров кролем на груди и спине без поддерживающих средств.

	Название разделов	**Количество часов**		
	Тема	**Всего**	**Теория**	**Практика**
1	Комплектование группы	**5**	**5**	
2	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.	1	1	
3	Упражнения для освоения с водой на суше и воде.	16	2	14
4	Простые прыжки	10		10
5	Обучение элементам техники плавания «кроль на груди»	32		32
6	**Промежуточная аттестация**	1		1
7	Обучение элементам техники плавания «кроль на спине»	30	2	28
8	Простые повороты	8		8
9	Игры на воде, эстафетное плавание	8		8
10	**Промежуточная аттестация**	1		1
	Всего	112ч	10	102

Ожидаемые результаты:

- Учащиеся умеют самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений для освоения с водой на суше и воде.
- Учащиеся владеют техникой простых поворотов в воде.
- Учащиеся преодолевают дистанцию 25 метров кролем на груди и спине без поддерживающих средств.

Содержание модуля 1года обучения

1. ***Комплектование группы.***
2. ***Вводное занятие:***

   Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности;
3. ***Упражнения для освоения с водой на суше и воде.***
   - ✓ *Погружения в воду;*
   - ✓ Выдохи;
   - ✓ Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя у бортика бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
     То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
     То же, поменяв положение рук.
     То же, руки вдоль туловища.
   - ✓ Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
   - ✓ Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
     То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
     То же, поменяв положение рук.
     То же, руки вытянуты вперед.
   - ✓ Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».
   - ✓ Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
     То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
     То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону
   - ✓ Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
   - ✓ То же на левом боку.

4. ***Простые прыжки в воду.***
   - ✓ Сидя на бортике, держась за него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
   - ✓ Сидя на бортике, ногами упереться в бортик, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
   - ✓ Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
   - ✓ В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх
   - ✓ В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверху.
   - ✓ Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног,

поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

- ✓ То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика

5. ***Обучение элементам техники плавания «кроль» на груди:***

- ✓ Работа у бортика ногами с выдохами в воду.
- ✓ Работа ногами с передвижением вдоль бортика (руки держаться за бортик)
- ✓ Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки) с доской.
- ✓ Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
- ✓ Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
- ✓ Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
- ✓ Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая – у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
- ✓ Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется три гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
- ✓ Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

6. ***Обучение элементам техники плавания «кроль на спине»:***

- ✓ Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
- ✓ Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая – вверх.
- ✓ Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
- ✓ Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и

дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

- ✓ Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
- ✓ Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
- ✓ Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
- ✓ Плавание кролем на спине с «подменой»
- ✓ Плавание кролем на спине на «сцепление»
- ✓ Плавание на спине с «обгоном»
- ✓ Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
- ✓ Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
- ✓ Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- ✓ Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- ✓ Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
- ✓ Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
- ✓ Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
- ✓ Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

7. Простые повороты:

- ✓ Кувырки в воде и на суше.
- ✓ Кувырки на в воде с выбросом ног вперед.
- ✓ Кувырки у бортика.

8. Игры и эстафетное плавание:

- ✓ «Водное поло»;
- ✓ «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.
- ✓ Игра 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 и т. Д. 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.

- ✓ Игра «Слушай сигнал!»

  Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое их 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.
- ✓ Веселые старты на суше и в воде.
- ✓ Игра «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 скользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

- ✓ Игра «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, взявшись за руки образуют круг. 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.
- ✓ «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.

- ✓ «Полет»

  Играющие выстраиваются на бортике бассейна (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.

  Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5-2 м от бортика бассейна веревка (или разграничительная дорожка), через которую необходимо перелететь, не задев ее.

Рабочая программа модуля 2 года обучения.

Задачи:
1. Обучить технике плавания кролем на груди и спине.
2. Обучить преодолевать дистанцию - 25 метров кролем на груди и спине, с учетом времени.
3.Обучить повороту «маятником» и элементам поворота «сальто».

№	Название разделов	Количество часов		
	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Скольжения с работой ног и без	16	2	14
3	Упражнения на задержку дыхания.	20		20
4	Обучение техники плавания «кроль на груди»	42		42
5	**Промежуточная аттестация**	2		2
6	Стартовые прыжки	18	2	16
7	Обучение техники плавания «кроль на спине»	40		40
8	Старты на спине	16		16
9	Обучение элементам техники баттерфляй	36	2	34
10	Простые повороты «маятником», элементы поворота «сальто»	20	2	18
11	Игры на воде, эстафетное плавание	8	2	6
	Промежуточная аттестация по итогам освоения программы.	2		2
	Всего	**222ч**	12	210

Ожидаемые результаты:
1. Учащиеся владеют техникой плавания кролем на груди и спине.
2. Учащиеся преодолевают дистанцию - 25 метров кролем на груди и спине с результатом не более 40сек.
3. Учащиеся выполняют поворот «маятником» и владеют элементами поворота «сальто».

Содержание модуля 2года обучения

1. **Вводное занятие:**

- ✓ Влияние физических упражнений на организм человека;
- ✓ Гигиена пловца, режим дня;
- ✓ Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности;

2. **Скольжения.**
   - ✓ Скольжения без работы ног от бортика.
   - ✓ Скольжения с работой ног.
   - ✓ Скольжения со стартового прыжка.
   - ✓ Скольжения после поворота на груди и спине.

3. **Упражнения на задержку дыхания.**

- ✓ Погружения в воду, выдохи
- ✓ Передвижение под водой с помощью ног;
- ✓ Передвижение в воде с помощью рук и без помощи;
- ✓ Скольжение под водой на груди
- ✓ Скольжение на спине, выходы с поворота.;
- ✓ Ныряния;
- ✓ Скольжение на груди с помощью работы ног;

4. **Обучение техники плавания «кроль» на груди.**

- ✓ Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
- ✓ Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки)
- ✓ То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнутом высоком положении.
- ✓ Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание – коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
- ✓ Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется три гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой рук.
- ✓ То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
- ✓ Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая – у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова

меняется положение рук.

- ✓ То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
- ✓ Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой и т.д.
- ✓ Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- ✓ Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- ✓ Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

5Стартовые прыжки.

- ✓ И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
- ✓ То же, из исходного положения для старта
- ✓ Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперёд, опустить руки и выполнить мах руками вперёд-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
- ✓ То же, но под команду.
- ✓ Выполнять спад в воду с отталкиванием в конце падения.
- ✓ Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
- ✓ Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
- ✓ То же, но под команду.
- ✓ Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полёта.
- ✓ Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

6. Обучение технике плавания «кроль» на спине.

- ✓ Согласование движения ног с дыханием;
- ✓ Согласование движения рук и ног с дыханием;
- ✓ Плавание в полной координации;
- ✓ Работа с помощью ног и рук.

7. Старты на спине.

- ✓ Скольжения на спине с толчка от бортика.
- ✓ Упражнения для изучения старта на спине:

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

8. Простые повороты «маятником», элементы «сальто».

- ✓ Упражнения для изучения поворота «маятником»:

- И.п.- стоя лицом к стенке, согнув ногу и поставив её на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперёд, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
- И.п.- стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперёд сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох и опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
- И.п.- стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперёд, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело в лево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперёд.
- То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
- То же, с отталкиванием ногами от стенки.
- То же, с подплыванием к бортику бассейна.

9.Игры и эстафетное плавание:

- ✓ «Водное поло»;
- ✓ «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.

- ✓ Веселые старты на суше и в воде.
- ✓ Игра «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 скользит дальше всех.
Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

- ✓ Игра «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, взявшись за руки образуют круг. 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.

- ✓ «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.

- ✓ «Полет»

Играющие выстраиваются на бортике бассейна (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.
Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5-2 м от бортика бассейна веревка (или разграничительная дорожка), через которую необходимо перелететь, не задев ее.

Методическое обеспечение модуля 1 года обучения

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Комплектование групп	Беседа	*Объяснительно-иллюстративные*		Класс	Опрос
2	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности		*Объяснительно-иллюстративные*	*Инструкции по технике безопасности;*	Класс	Опрос
3	Упражнения для освоения с водой на суше и воде.	*Тренировка*	*Наглядность, показ, объяснение*	*Комплекс физических упражнений*	Бассейн, спортивный инвентарь	Рефлексия
4	Простые прыжки	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*Комплекс физических упражнений*	Бассейн, спортивный инвентарь	Рефлексия
5	Обучение элементам техники плавания «кроль на груди»	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*Комплекс физических упражнений*	Бассейн, спортивный инвентарь	Рефлексия
6	Обучение элементам техники плавания «кроль на спине»	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*Комплекс физических упражнений*	Бассейн, спортивный инвентарь	Рефлексия
7	*Простые повороты*	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*Комплекс физических упражнений*	Бассейн, спортивный инвентарь	Рефлексия
8	*Игры на воде, эстафетное плавание.*	*Тренировка*	*Игровой, соревновательный*		Бассейн, спортивный инвентарь	Выявление победителей

\

Методическое обеспечение модуля 2 года обучения

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Обьяснитильно-иллюстративные	Инструкции по технике безопасности № 2, 3, 5,10.	Класс	Опрос
2	Скольжения	Тренировка	Наглядность, показ	Плавание: 100 лучших упражнений, Эсмо,2010 г.	Бассейн	тестирование
3	Упражнения на задержку дыхания.	Тренировка	Наглядность, показ, объяснение	Плавание: 100 лучших упражнений, Эсмо,2010 г.	Бассейн	Рефлексия
4	Обучение техники плавания «кроль на груди»	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Плавание: 100 лучших упражнений, Эсмо,2010 г.	Бассейн, спортивный инвентарь	Рефлексия
5	Стартовые прыжки	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Плавание: 100 лучших упражнений, Эсмо,2010 г.	Бассейн, спортивный инвентарь	Рефлексия
6	Обучение техники плавания «кроль на спине»	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Плавание: 100 лучших упражнений, Эсмо,2010 г.	Бассейн, спортивный инвентарь	Рефлексия
7	*Старты на спине*	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Плавание: 100 лучших упражнений, Эсмо,2010 г.	Бассейн, спортивный инвентарь	Рефлексия
8	*Простые повороты «маятником», элементы «сальто»*	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Плавание: 100 лучших упражнений, Эсмо,2010 г.	Бассейн, спортивный инвентарь	Рефлексия
9	*Игры на воде, эстафетное плавание***.**	Тренировка	Игровой, соревновательный	Спортивные и подвижные игры Л.И. Гуро Г.П.Иванов, Г.С.Ласин	Бассейн, спортивный инвентарь	Выявление победителей
10	*Промежуточная аттестация*	Контрольное занятие	Практические задания	Программа	Бассейн	Зачёт

Оценочные материалы.

Промежуточная аттестация учащихся проходит в форме зачета в виде контрольного занятия.

Уровни освоения программы: «высокий», «средний», «низкий».

высокий уровень - 20 балов;

средний уровень -15 баллов;

низкий уровень -10 и менее баллов.

Оценочные материалы модуля 1 года обучения. №1

Упражнение	Задание	Оценка
1.Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.	Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).	4 балла- ребенок проплыл 8 метров; 3 балла- 6-7 метров; 2 балла- 4-5 метров; 1 балл- менее 4 метров.
2. Плавание кролем на груди с доской при помощи ног.	Проплыть 12 метров на груди с доской при помощи ног, выполняя выдохи в воду.	4 балла- ребенок проплыл 12-14 метров; 3 балла-10метров; 2 балла- 8метров;
3.Скольжение.	Оттолкнувшись от бортика про скользить 6 метров	4 балла- ребенок проплыл 6 метров; 3 балла-5метра 2 балла- 4метра; 1 балл- 3 метров.
4.Тест для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса	И.П. - лежа на наклонной гимнастической доске, руки прямые хват кистями рук в 30 см от верхнего края доски. Выполняются подтягивания.	Выполнить максимально возможное число подтягиваний. 24 раза и более-4 балла 20- 22 раза- 3 балла Менее 20 раз- 2 балла
5.Тест для определения гибкости.	И.П.-лежа на груди на полу, руки впереди соединены. Прогнуться и максимально высоко поднять только руки. Ноги не сгибать и не поднимать.	Измеряется расстояние от пола до кончиков пальцев. Линейка располагается перпендикулярно полу. Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат. 38 см.- 4 балла 35-37см- 3 балла Менее 35 см- 2 балла

№2.

Упражнение	Задание	Оценка
1. Выкрут прямых рук вперед-назад	Взять скакалку или резину. Держать крепко двумя руками. Пронести прямые руки над головой назад за спину и вернуть в исходное положение.	4 балла- 38 см; 3 балла- 39-40 см; 2 балла- более 40 см;
2. Прыжок в длину с места	Стоя у обозначенной линии сделать прыжок вперед, оттолкнувшись одновременно двумя ногами.	4 балла- 138 см; 3 балла- 136-137 см; 2 балла- менее 135 см;
3.Отжимание из положения упора лежа	Принять упор лежа. Выполнить сгибание и разгибание рук в локтевом суставе, касаясь грудью резинового мяча.	4 балла- 10 раз(дев.), 15раз(мал.) 3 балла- 8раз(дев.), 13раз(мал.) 2 балла- менее 7 раз(дев.), Менее 12раз(мал.)
4.Длина скольжения.	Оттолкнувшись от бортика про скользить 10 метров	4 балла- ребенок проплыл 6 метров; 3 балла-5метра 2 балла- 4метра; 1 балл- 3 метра
5. Техника плавания кролем на груди и спине 25 метров с помощью одних ног	Оттолкнувшись от бортика, проплыть технически правильно 25 метров кролем на груди и спине без поддерживающих средств с помощью одних ног, делая выдохи в воду.	4балла-горизонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду. Непрерывная работа прямыми ногами. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону, выдох в воду. 3балла- горизонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду. Несогласованная работа ног. 2 балла- негоризонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду. Несогласованная работа ног

Оценочные материалы модуля 2 года обучения. №1

Упражнение	Задание	Оценка
Выкрут прямых рук вперед-назад	Взять скакалку или резину. Держать крепко двумя руками. Пронести прямые руки над головой назад за спину и вернуть в исходное положение.	4 балла- 36 см; 3 балла- 37-38 см; 2 балла- более 39 см;
Прыжок в длину с места	Стоя у обозначенной линии сделать прыжок вперед, оттолкнувшись одновременно двумя ногами.	4 балла- 140 см; 3 балла- 138 см; 2 балла- менее 136 см;
Отжимание из положения упора лежа	Принять упор лежа. Выполнить сгибание и разгибание рук в локтевом суставе, касаясь грудью резинового мяча.	4 балла- 12 раз(дев.), 17раз(мал.) 3 балла- 10раз(дев.), 15раз(мал.) 2 балла- менее 9 раз(дев.), Менее 13раз(мал.)
4.Длина скольжения.	Оттолкнувшись от бортика скользить 6 метров	4 балла - ребенок проплыл 6 метров; 3 балла-6 метров; 2 балла- 5метра; 1 балл- 4 метра.
5. Техника плавания кролем на груди и спине 25 метров.	Оттолкнувшись от бортика, проплыть технически правильно 25 метров кролем на груди и спине, выполняя выдохи в воду, руки проносятся высоко над головой.	4 балла- горизонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду. Непрерывная работа прямыми ногами. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону, выдох в воду. Руки проносит высоко над головой, правильно выполняется гребок руками. 3балла- горизонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду. Нет согласования работы ног с руками и дыханием. 2балла- негоризонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду. Несогласованная работа ног

№2

Упражнение	Задание	Оценка
Простой поворот «маятником»	Подплыть к бортику, выполнить поворот «маятником», оттолкнуться от бортика и сделать скольжение	4 балла- выполнил все правильно; 3 балла- выполнил, но с небольшими ошибками; 2 балла- не выполнил;
Старт в воду	Выполнить старт с тумбочки.	4 балла- выполнил все правильно; 3 балла- выполнил, но с небольшими ошибками; 2 балла- не выполнил;
25 м кроль на груди	Проплыть дистанцию 25м кролем на груди с учетом времени	4балла- не более 35 секунд 3 балла- 35-40 секунд, 2 балла- более 40 секунд

Список литературы

Рекомендуемая литература для педагогов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273- ФЗ (ред. от 21.07.2014г.) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р.
3.Лафлин Т. Издание: 2012 год «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому»
5.Блайт Люсеро: 2010г. Плавание. 100 лучших упражнений.
6.Зикфрид Раухмуль: 100 маленьких игр.
7.Ю.И. Портных: Спортивные и подвижные игры.
8.www.russwimming.ru
9. http://biblioschool.ru

Рекомендуемая литература для детей

1. Лафлин Т. Издание: 2012 год «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому.
2. Автор: под общей редакцией Платонова В.Н., перевод с англ. И. Андреева Год издания: 2012 год, Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1.
   Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1
3. Блайт Люсеро:2010г. Плавание.100 лучших упражнений.
4. Зикфрид Раухмуль: 100 маленьких игр.
5. Ю.И. Портных: Спортивные и подвижные игры.