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:
Седова Диана Сергеевна
педагог дополнительного образования

г.о.г. Бор
2021

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» ознакомительного уровня физкультурно-спортивной направленности для детей с 7 лет рассчитана на 2 года.

Нормативные документы.

Настоящая программа по плаванию составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 года №273-ФЗ);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 № 1726-р);
- СанПиН 2.4.4.3172-14;
- Указом Президента РФ от 29 мая 2017 года № 240 "Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства";
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);
- Приоритетным проектом "Доступное дополнительное образование для детей";
- Приказ от 9.11.2018 №196 Министерства просвещения Российской Федерации "Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Локальными актами ЦВР «Алиса».

Актуальность программы.

Актуальность программы связанна с тем, что предмет изучения - плавание положительно влияет на общее здоровье и укрепляет иммунитет, а так же плавание – это жизненно необходимый навык. Человек, умеющий плавать, чувствует себя увереннее на воде, у него отсутствуют комплексы, связанные с умением плавать, страхи глубокой воды.

Цель*:* укрепление здоровья детей и мотивация их к ведению здорового образа жизни через обучение плаванию.

Задачи сформированы для каждого года обучения.

Ожидаемый результат.

Дети должны **знать**:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны **иметь представление**:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Дети должны **уметь**:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;

-владеть начальными навыками плавания стилями: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй» в полной координации движений.

Формы проведения занятий. Занятия проводятся в групповой форме. Занятия бывают теоретическими и практическими. Теоретические занятия проходят в форме инструктажа, беседы. Практические занятия в форме практических заданий, игр.

Режим занятий:

1 год обучения 4 раза в неделю по 40 минут,
2 год обучения 3 раза в неделю по 80 минут

№	Год обучения (группа)	Количество человек в группе	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1.	1 год обучения	15	4	142
2.	2 год обучения	15	6	214

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

Формами подведения итогов:

Промежуточная аттестация проводится два раза в каждом модуле 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	36(1 час в неделю)	2
2.	Модуль 2 года обучения	212(6 часов в неделю)	2
3.	Итого	248	4
4.	Всего		252

срок реализации программы 2 года

№	Модуль	Часы	Промежуточная аттестация
1.	Модуль 1 года обучения	108(3 часа в неделю)	2
2.	Модуль 2 года обучения	212(6 часов в неделю)	2
3.	Итого	320	4
4.	Всего		324

срок реализации программы 2 года

№	Модуль	Часы	Промежуточная аттестация
1.	Модуль 1 года обучения	146(4 часа в неделю)	2
2.	Модуль 2 года обучения	212(6 часов в неделю)	2
3.	Итого	358	4
4.	Всего		362

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Плавание»

	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь				Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь					Июль				Август				Всего уч. недель/часов	Всего часов по программе	
	1-5	6-12	13-19	20-26	27-3	4-10	11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28	29-5	6-12	13-19	20-26	27-2	3-9	10-16	17-23	24-30	31-6	7-13	14-20	21-27	28-6	7-13	14-20	21-27	28-3	4-10	11-17	18-24	25-1	2-8	9-15	16-22	23-29	30-5	6-12	13-19	20-26	27-3	4-10	11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28		Теор	Прак
	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			
1 год																																									К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К			
2 год																																									К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К			
3 год																																									К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К			

Промежуточная аттестация

Учебные часы

Каникулы

Рабочая программа модуля 1 года обучения
(1 часа в неделю)

Задачи

- Обучить правилам поведения в бассейне, правилам гигиены, основным правилам безопасного поведения на воде;
- Обучить навыкам правильного выполнения технических элементов плавания – стартам и поворотам;
- Обучить навыкам правильного выполнения двух стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине)

№	Содержание программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Формирование групп		**2**	**2**
2.	Теоретическая подготовка	**1**	**-**	**1**
3.	Специальная физическая подготовка		**5**	**5**
4.	Обучение техники стартов		**4**	**4**
5.	Игры в воде		**4**	**4**
6.	Изучение техники плавания «кроль на груди»		**6**	**6**
7.	Обучение техники поворотов		**4**	**4**
8.	Изучение техники плавания «кроль на спине»		**6**	**6**
9.	Общая физическая подготовка		**4**	**4**
10.	Промежуточная аттестация		**2**	**2**
11.	Всего	**1**	**37**	**38**

Ожидаемые результаты

Учащиеся знают правила поведения в бассейне, правила гигиены, основные правила безопасного поведения на воде;

- Учащиеся имеют навыки правильного выполнения технических элементов плавания – стартам и поворотам;
- Учащиеся имеют навыки правильного выполнения двух стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине.

Рабочая программа модуля 1 года обучения
(3 часа в неделю)

Задачи

- Обучить правилам поведения в бассейне, правилам гигиены, основным правилам безопасного поведения на воде;
- Обучить навыкам правильного выполнения технических элементов плавания – стартам и поворотам;
- Обучить навыкам правильного выполнения двух стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине)

№	Содержание программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Формирование групп		**6**	**6**
2.	Теоретическая подготовка	**1**	**-**	**1**
3.	Специальная физическая подготовка		**10**	**10**
4.	Обучение техники стартов		**6**	**6**
5.	Игры в воде		**10**	**10**
6.	Изучение техники плавания «кроль на груди»		**30**	**30**
7.	Обучение техники поворотов		**5**	**5**
8.	Изучение техники плавания «кроль на спине»		**30**	**30**
9.	Общая физическая подготовка		**10**	**10**
10.	Промежуточная аттестация		**2**	**2**
11.	Всего	**1**	**106**	**110**

Ожидаемые результаты

Учащиеся знают правила поведения в бассейне, правила гигиены, основные правила безопасного поведения на воде;

- Учащиеся имеют навыки правильного выполнения технических элементов плавания – стартам и поворотам;
- Учащиеся имеют навыки правильного выполнения двух стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине.

Рабочая программа модуля 1 года обучения
(4 часа в неделю)

Задачи

- Обучить правилам поведения в бассейне, правилам гигиены, основным правилам безопасного поведения на воде;
- Обучить навыкам правильного выполнения технических элементов плавания – стартам и поворотам;
- Обучить навыкам правильного выполнения двух стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине)

№	Содержание программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Формирование групп		**6**	**6**
2.	Теоретическая подготовка	**1**	**-**	**1**
3.	Специальная физическая подготовка		**20**	**20**
4.	Обучение техники стартов		**14**	**14**
5.	Игры в воде		**15**	**15**
6.	Изучение техники плавания «кроль на груди»		**30**	**30**
7.	Обучение техники поворотов		**10**	**10**
8.	Изучение техники плавания «кроль на спине»		**30**	**30**
9.	Общая физическая подготовка		**20**	**20**
10.	Промежуточная аттестация		**2**	**2**
11.	Всего	**1**	**147**	**148**

Ожидаемые результаты

Учащиеся знают правила поведения в бассейне, правила гигиены, основные правила безопасного поведения на воде;

- Учащиеся имеют навыки правильного выполнения технических элементов плавания – стартам и поворотам;
- Учащиеся имеют навыки правильного выполнения двух стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине.

Содержание программы модуля 1 года обучения

1.Формирование групп.

Комплектование групп.

2.Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед. Раскрываются следующие темы:

-Инструктаж по технике безопасности;

- Правила поведения в бассейне;

- Влияние физических упражнений на организм человека;

- Терминология плавания.

3. Общая физическая подготовка

- Упражнения на развитие выносливости

- ходьба в среднем темпе;

- длительные ходьба и бег в медленном темпе;

- кроссовый бег в переменном темпе (300—1000 м);

- Упражнения на развитие силы

- сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);

- приседания на одной, двух ногах;

- подтягивание;

- наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову (или вдоль туловища). То же с гантелями;

- лежа на спине, поднимание прямых ног перпендикулярно туловищу;

- упор сидя, поднимание и опускание одной ^или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»).

- сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной и двух ногах. Упражнение выполняется с гантелями;

- из различных исходных положений растягивание эспандера или резинового амортизатора;

- Упражнения на развитие гибкости

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением;

- в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;

- из положения лёжа сделать «мост»;

- стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост».

- маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;

- сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола.

-Упражнения на развитие скорости

- бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20—30 с);

- семенящий бег (8—12 м);

- имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью (20—30 с);

- бег с ускорением 10—15 м (3—6 раз);

Упражнения на развитие координации

- жонглирование теннисными мячами;

- всевозможные кувырки (вперед и назад в группировке, боком);

- прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди)

4.Специальная физическая подготовка

- Имитационные упражнения на суше: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине.; прыжки вверх и вперед-вверх из и. п. "старт пловца".

5.Изучение техники «кроль на груди»

Подготовительные упражнения для освоения с водой:

- погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде;
- всплывания и лежания на воде;
- выдохи в воду;
- скольжения.

1) согласование движений ногами с дыханием;
2) согласование движений руками с дыханием;
3) согласование движений ногами и руками с дыханием;
4) плавание в полной координации.

6.Игры в воде

- «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.

- «Кто дальше проскользит?»

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде педагога они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

Методические указания. В неглубоком бассейне 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 педагога «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. 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 педагогу необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения

Игры со скольжением и плаванием

-«Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде педагога 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. Педагог 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 педагога 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.

7.Изучение техники «кроль на спине»

1) согласование движений ногами с дыханием;
2) согласование движений руками с дыханием;
3) согласование движений ногами и руками с дыханием;
4) плавание в полной координации.

8. Промежуточная аттестация

Сдача контрольных упражнений

9.Обучение техники стартов

10.Изучение техники плавания «кроль на груди»

1) согласование движений ногами с дыханием;
2) согласование движений руками с дыханием;
3) согласование движений ногами и руками с дыханием;
4) плавание в полной координации.

11. Изучение техники «кроль на спине»

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

12. Игры с выдохами в воду

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

«Ваньки-встаньки» Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу педагога 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.

«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 педагога 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 в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

13. Старты и повороты

А) Старт из воды

Б) *Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди:*

14. Промежуточная аттестация

Проведение контрольных нормативов.

Рабочая программа модуля 2 года обучения
(6 часов в неделю)

Задачи

- Обучить правилам поведения при посещении объединения по обучению плаванию;
- Познакомить с правилами, организацией и проведением соревнований по плаванию;
- Обучить техническим элементам плавания – стартам и поворотам;
- Обучить навыкам правильного выполнения четырех стилей плавания («кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй»);

№	Содержание программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	**1**		**1**
2.	Общая физическая подготовка		**23**	**23**
3.	Специальная физическая подготовка		**26**	**26**
4.	Закрепление техники плавания «кроль на груди»		**30**	**30**
5.	Закрепление техники плавания «кроль на спине»		**30**	**30**
6.	Изучение техники плавания «брасса»		**30**	**30**
7.	Изучение техники плавания «баттерфляй»		**30**	**30**
8.	Технико-тактическая подготовка		**20**	**20**
9.	Эстафетное плавание		**8**	**8**
10.	Обучение техники стартов		**12**	**12**
11.	Обучение техники поворотов		**12**	**12**
12.	Промежуточная аттестация		**2**	**2**
13.	Всего	**1**	**223**	**224**

Ожидаемые результаты

-Учащиеся знают правила безопасного поведения при посещении объединения по обучению плаванию;
- Учащиеся знакомы с правилами организации и проведения соревнований по плаванию;
- Учащиеся имеют навыки правильного выполнения технических элементов плавания – старты и повороты;
- Имеют навыки правильного выполнения четырех стилей плавания («кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй»);

Рабочая программа модуля 2 года обучения
(6 часов в неделю)

Задачи

- Обучить правилам поведения при посещении объединения по обучению плаванию;
- Познакомить с правилами, организацией и проведением соревнований по плаванию;
- Обучить техническим элементам плавания – стартам и поворотам;
- Обучить навыкам правильного выполнения четырех стилей плавания («кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй»);

№	Содержание программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	**1**	**-**	**1**
2.	Общая физическая подготовка		**23**	**23**
3.	Специальная физическая подготовка		**26**	**26**
4.	Закрепление техники плавания «кроль на груди»		**30**	**30**
5.	Закрепление техники плавания «кроль на спине»		**30**	**30**
6.	Изучение техники плавания «брасса»		**30**	**30**
7.	Изучение техники плавания «баттерфляй»		**30**	**30**
8.	Технико-тактическая подготовка		**20**	**20**
9.	Эстафетное плавание		**8**	**8**
10.	Обучение техники стартов		**8**	**8**
11.	Обучение техники поворотов		**6**	**6**
12.	Промежуточная аттестация		**2**	**2**
13.	Всего	**1**	**213**	**214**

Ожидаемые результаты

-Учащиеся знают правила безопасного поведения при посещении объединения по обучению плаванию;
- Учащиеся знакомы с правилами организации и проведения соревнований по плаванию;
- Учащиеся имеют навыки правильного выполнения технических элементов плавания – старты и повороты;
- Имеют навыки правильного выполнения четырех стилей плавания («кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй»);

Содержание программы модуля 2 года

1. Теоретические сведения

Правила поведения в бассейне

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Правила, организация и проведения соревнований

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Гигиена физических упражнений

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на организм человека

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

2. Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости

- ходьба в среднем темпе;
- длительные ходьба и бег в медленном темпе;
- кроссовый бег в переменном темпе (300—1000 м);

Упражнения на развитие силы

- сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);
- приседания на одной, двух ногах;
- подтягивание;
- наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову (или вдоль туловища). То же с гантелями;

- лежа на спине, поднимание прямых ног перпендикулярно туловищу;

- упор сидя, поднимание и опускание одной ^или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»).

- сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной и двух ногах. Упражнение выполняется с гантелями;

- из различных исходных положений растягивание эспандера или резинового амортизатора;

- плавание (20—50 м);

- бег на коньках;

Упражнения на развитие гибкости

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением ;

- в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;

- из положения лёжа сделать «мост»;

- стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост».

- маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;

- сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола.

Упражнения на развитие скорости

- бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20—30 с);

- семенящий бег (8—12 м);

- имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью (20—30 с);

- бег с ускорением 10—15 м (3—6 раз);

Упражнения на развитие координации

- жонглирование теннисными мячами;

- всевозможные кувырки (вперед и назад в группировке, боком);

- прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди);

3. **Специальная физическая подготовка**

На суше: упражнения для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при плавании; для развития специальной гибкости, необходимой для совершенного овладения основным способом плавания и повышения функциональной подготовленности в упражнениях, которые идентичны главным тренировочным упражнениям в воде (например, бег 10х400 м и плавание 10Х100 м с одним и тем же интервалом отдыха).

В воде эти упражнения классифицируют по длине составных частей, способу выполнения (с помощью рук, ног или в координации) и условиям проведения (на тренировках или соревнованиях).

4. **Учебные прыжки в воду.**

А) Освоение старта и элементов прикладного плавания;

Б) ориентировке под водой

5. Закрепление техники плавания «кроль на груди»

1) согласование движений ногами с дыханием;

Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде

1. И.п. — лежа на груди с опорой руками о бортик или дно бассейна (подбородок на поверхности воды). Быстрые попеременные движения ногами кролем.

2. И.п. — руки вперед ладонями вниз, голова между руками. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем.

3. И.п. — одна рука вперед, другая у бедра, голова между руками. В скольжении на груди — быстрые попеременные движения ногами кролем.

4. И.п. — обе руки у бедер. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду.

5. И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, голова на поверхности.

6. И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, выдох в воду через 2–4 удара ногами, пловец смотрит вперед.

7. И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, выдох в воду, вдох с помощью поворота головы, раз в одну сторону, раз в другую.

8. И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем на задержке дыхания, голова опущена в воду.

9. И.п. — на груди, с плавательной доской в одной руке, другая — вдоль туловища, прижата к бедру. Быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с поворотом головы в сторону прижатой к туловищу руки, выдох в воду.

2) согласование движений руками с дыханием;
3) согласование движений ногами и руками с дыханием;
4) плавание в полной координации.

6. Промежуточная аттестация

Проведение контрольных нормативов.

7. Закрепление техники плавания «кроль на спине»

1) согласование движений ногами с дыханием;
2) согласование движений руками с дыханием;
3) согласование движений ногами и руками с дыханием;
4) плавание в полной координации.

8. Закрепление техники плавания «брасса»

1) согласование движений ногами с дыханием;
2) согласование движений руками с дыханием;
3) согласование движений ногами и руками с дыханием;
4) плавание в полной координации.

9. Закрепление техники плавания «баттерфляй»

1) согласование движений ногами с дыханием;
2) согласование движений руками с дыханием;

3) согласование движений ногами и руками с дыханием;

4) плавание в полной координации.

10. Технико-тактическая подготовка

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

11. Игры и эстафеты

1. Встречные эстафеты.

2. Игры на воде.

12. Закрепление техники стартов

1)Старт из воды

2) Старт с тумбочки

13. Обучение техники поворотов при плавании различными стилями

Открытые и закрытые повороты

Упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди

Повороты при плавании на груди другими способами разучиваются в той же последовательности и отличаются лишь положением рук и плеч при касании поворотного щита. Имитационные упражнения на суше

1. И.п. — стоя спиной к стенке, уперевшись в нее правой рукой. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и прижать колено к груди; поставить ногу на стенку и выполнить отталкивание с имитацией скольжения и первых плавательных движений.

2. То же, но уже с постановкой правой руки на стенку и вращением; во время вращения выполняется вдох.

3.То же, с постановкой правой руки на стенку с шага.

4.То же, с имитацией подплывания к поворотному щиту — полная имитация поворота.

Упражнения в воде 5—8. Выполнить упражнения 1—4.

Упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на спине

Имитационные упражнения на суше

1. И.п. — стоя лицом к стенке, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п. — стоя боком к стенке, уперевшись в нее правой рукой. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и прижать колено к груди; повернуться лицом к стенке, выпрямить правую руку и поставить ногу на стенку; выполнить мах обеими руками вперед и отталкивание от стенки.

3. То же, но уже с постановкой правой руки на «поворотный щит».

4. То же, но с «подплыванием» к «поворотному щиту». Упражнения в воде

5—8. Выполнить упражнения 1—4.

14. Промежуточная аттестация

Контрольное занятие, на котором выполняются практические задания с целью выявления уровня освоения программы.

Методическое обеспечение

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	беседа	Словесно-наглядные	Инструкции по технике безопасности	бассейн	опрос
2.	Общая физическая подготовка	Круговая тренировка, групповая тренировка	Практические	Учебные-наглядные пособия, плакаты	Спортивный зал	Практические задания
3.	Специальная физическая подготовка	Тренировка в парах, группами	Практические	Учебные-наглядные пособия	Бассейн, плавательные доски, ласты, калабашки, лопатки, свисток, секундомер	Практические задания
4.	Изучение техники «кроль на груди»	Эстафетное плавание, плавание с изучением элементов техники	Словесно-наглядные, практические(описание, объяснение, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчет)	Учебные-наглядные пособия,	Бассейн, плавательные доски, ласты, калабашки, лопатки свисток, секундомер	Практические задания
5.	Игры с выдохами в воду	Игровая тренировка	Практические	Учебные-наглядные пособия	Бассейн, плавательные доски, ласты, калабашки, лопатки свисток, секундомер	Практические задания
6.	Учебные прыжки в воду		Словесно-наглядные,	Учебные-наглядные	Бассейн, плаватель	Практические

			практическ ие(описани е, объяснени е, разбор, указание, команды и распоряже ния, подсчет)	пособия	ные доски, ласты, калабашк и, лопатки свисток, секундом ер	задания
7.	Изучение техники «кроль на спине»	Плавание по технике	Словесно-наглядные, практическ ие (описание, объяснени е, разбор, указание, команды и распоряже ния, подсчет)	Учебные-наглядные пособия	Бассейн, плаватель ные доски, ласты, калабашк и, лопатки свисток, секундом ер	Практич еские задания
8.	Старты и повороты	Эстафетное плавание	Практичес кие (описание, объяснени е, разбор, указание, команды и распоряже ния, подсчет)	Учебные-наглядные пособия	Бассейн, плаватель ные доски, ласты, калабашк и, лопатки свисток, секундом ер	Практич еские задания
9.	Игры с прыжками в воду	Игровая тренировка	Практичес кие	Учебные-наглядные пособия, видеотека	Бассейн, плаватель ные доски, ласты, калабашк и, лопатки свисток, секундом ер	Практич еские задания
10.	Игры и эстафеты	Игровая	Практичес кие	Учебные-наглядные пособия, видеотека	Бассейн, плаватель ные доски, ласты, мячи	Промежу точная аттестац ия
11.	Игры со	Игровая	Практичес	Учебные-	Бассейн,	Промежу

	скольжением и плаванием		кие	наглядные пособия, видеотека	плавательные доски, ласты, калабашки, лопатки свисток, секундомер	точная аттестация
12.	Изучение техники плавания «брасса»	Плавание по технике	Словесно-наглядные, практические (описание, объяснение, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчет)	Учебные-наглядные пособия	Бассейн, плавательные доски, ласты, калабашки, лопатки свисток, секундомер	Промежуточная аттестация
13.	Изучение техники плавания «баттерфляй»	Плавание по технике	Словесно-наглядные, практические (описание, объяснение, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчет)	Учебные-наглядные пособия	Бассейн, плавательные доски, ласты, калабашки, лопатки свисток, секундомер	Промежуточная аттестация
14.	Промежуточная аттестация	Зачёт	Практические		Бассейн	

Оценочные материалы

Промежуточная аттестация проводится два раза в каждом модуле в виде контрольного занятия, на котором учащиеся выполняют контрольные упражнения.

По результатам выполнения контрольных упражнений учащимся присуждается уровень освоения программы исходя из набранных баллов:

1. **Высокий уровень**: от 20 до 16 баллов;
2. **Средний уровень**: от 15 до 11 баллов;
3. **Низкий уровень**: 10 и менее 10 баллов.

Оценочные материалы
1 года обучения

№1

Упражнение	Задание	Оценка
1. Упражнение вдох и выдох в воду	Стоя в воде, руки на бортике. Сделать вдох, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков.	4 балла ребенок выполнял выдох 4 секунды 3 балла -3 секунды 2 балла-2 секунды 1 балл-1 секунда
2. Упражнение Скольжение на груди (м)	Стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.	4 балла- 5 метров 3 балла -4 метра 2 балла -3 метра 1 балл2-1 метр
3. Плавание кролем на груди с доской при помощи ног (м)	Проплыть 15 метров на груди с доской при помощи ног, выполняя выдохи в воду	4 балла-13-15 метров 3 балла- 10-12 2 балла- 7-9 метров 1 балл- менее 7 метров
4. Упражнение на гибкость «наклон вперед сидя на полу» (см)	Учащийся сидя на полу, ноги прямые, расстояние между пятками 20-30 см, ступни — вертикально.	4 балла-10-15 см 3 балла- 5-9 см 2 балла- 1-5 см 1 балл- менее 1 см

	Выполняют три разминочных наклона и четвертый — зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.	
5.Подтягивание из виса лежа от наклонной скамейке	Лежа на наклонной гимнастической скамейке, руки прямые, хват сверху, сгибать руки в локтевых суставах, касаясь подбородком . Туловище прямое	4 балла- 15 раз 3 балла- 12 раз 2 балла- 10раз 1 балл- менее 10 раз

№2

Упражнение	Задание	Оценка
1. Упражнение вдох и выдох в воду	Стоя в воде, руки на бортике. Сделать вдох, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков.	4 балла ребенок выполнял выдох 4 секунды 3 балла -3 секунды 2 балла-2 секунды 1 балл-1 секунда
2. Упражнение «Торпеда» Скольжение на груди с работой ног и рук (м)	Стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Плыть кролем на груди в полной координации на одном дыхании.	4 балла- 10 метров 3 балла -8 метров 2 балла -6 метров 1 балл -5 метров
3. Плавание кролем на груди (на спине) с доской при помощи ног (м)	Проплыть 25 метров на груди (на спине) с доской при помощи ног, выполняя выдохи в воду	4 балла-25 метров 3 балла- 20 2 балла- 15 метров 1 балл- менее 15метров
4. Прыжок в длину с места	стопы на ширине плеч, руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Далее происходит разгибание в коленных суставах и максимальное выпрыгивание	4 балла-125-140 см 3 балла- 120-110 см 2 балла- 100-115 см 1 балл- менее 100 см

	вперед-вверх.	
5.Подтягивание из виса лежа от наклонной скамейке	Лежа на наклонной гимнастической скамейке, руки прямые, хват сверху, сгибать руки в локтевых суставах, касаясь подбородком . Туловище прямое	4 балла- 20 раз 3 балла- 17 раз 2 балла- 15раз 1 балл- менее 12 раз

Оценочные материалы

2 года обучения

№1

Упражнение	Задание	Оценка
1. Упражнение скольжение на спине с работой ног без поддерживающих средств (м)	Держась двумя руками за бортик бассейна, оттолкнуться от бортика и плыть при помощи ног в горизонтальном положении на спине руки вытянуты вверх.	4 балла- 25 метров 3 балла -20-24- метра 2балла -15-19 метра 1 Балл- менее 15 метро в
2. Упражнение Скольжение на груди с работой ног без поддерживающих средств (м)	Стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Руки прямые, активная работа ног с выдохами в воду.	4 балла- 5 метров 3 балла -4 метра 2 балла -3 метра 1 балл2-1 метр
3.Плавание кролем на груди в полной координации (м)	Проплыть 15 метров кролем на груди в полной координации	4 балла-13-15 метров 3 балла- 10-12 2 балла- 7-9 метров 1 балл- менее 7 метров
4. Упражнение на гибкость «наклон вперед сидя на полу» (см)	Учащийся сидя на полу, ноги прямые, расстояние между пятками 20-30 см, ступни — вертикально. Выполняют три разминочных наклона и четвертый — зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.	4 балла-18-20 см 3 балла- 14-17 см 2 балла- 10-13 см 1 балл- менее 10 см
5.Подтягивание из виса лежа от наклонной скамейке	Лежа на наклонной гимнастической скамейке, руки прямые, хват сверху,	4 балла- 20 раз 3 балла- 16-19 раз 2 балла- 13-15раз

	сгибать руки в локтевых суставах, касаясь подбородком . Туловище прямое	1 балл- менее 13 раз

№2

Упражнение	Задание	Оценка
1.Старт в воду	Старт с тумбочки	Выполняется правильно по технике – 4 балла Выполняется с незначительными ошибками – 3 балла Выполняется с ошибками – 2 балла
2.Простой поворот «маятником»	Подплыть к бортику кролем на груди, выполнить поворот «маятником», оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.	Выполняется правильно по технике – 4 балла Выполняется с незначительными ошибками – 3 балла Выполняется с ошибками – 2 балла
3. 25м кролем на груди	Проплыть 25 м кролем на груди в полной координации с учетом времени.	4 балла-не более 40секунд 3 балла- 41-45 с 2 балла- 46-50 с

Список литературы

1. Блайт Люсеро Плавание 100 лучших упражнений, ЭКСМО Москва, 2010;

2. Правила соревнований по плаванию;

3.Майкл Брукс Подготовка юных пловцов, Москва swimbook 2018;

Перечень интернет ресурсов

1. http://swim-video.ru

2. http://swim7.narod.ru

3. http://fleshscanner.ru

4. https://www.goswim.tv