

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
В Г. ГОРОДЕЦ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

Принята на заседании
педагогического совета
от 24.08 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в
г. Городец Нижегородской области
А.М. Аверин
«24» 08 2023 г.
Приказ № 179



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Плавание»
(ознакомительный уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов в год: 276, режим 6ч/н

Программу составили:
тренеры-преподаватели
Андреев Иван Алексеевич
Андреева Анна Юрьевна
Инструктор-методист
Лопатина Ольга Леонидовна

г. Городец, 2023

Пояснительная записка

Направленность программы – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы – **стартовый (ознакомительный).**

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Мировые, европейские, национальные чемпионаты по плаванию собирают большое количество зрителей. Первенство юных пловцов не менее интересны. Доля разыгрываемых медалей по плаванию на Олимпийских играх столь велика, что нередко именно успехи пловцов определяют место страны в командном зачете. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в средних обще образовательных школах.

Плавание как навык получило довольно широкое распространение среди древних народов, населявших территорию нашей страны, и в первую очередь среди славян. Распространению плавания способствовало географическое положение, теплый климат, особенно в южных районах, где были первые поселения славян, на берегах природных водоемах- морей, рек и озер, которыми богата Русь.

Большое внимание физической подготовке войск и, в частности, их обучению плаванию уделял великий русский полководец А.В. Суворов. Он считал, что плавание- один из важнейших прикладных навыков, применяемых во время учений и военных действий, связанных с форсированием водных рубежей.

Во второй половине XVII и в начале XIX в. сложилось определенные методы обучения плаванию. Наибольшее распространение получил метод изучения брасса по элементам на суше, а затем в воде. Этот метод, примененный впервые в русской армии, стал основным и в гражданских школах плавания.

Первые школы плавания в России появились в первой половине XIXв. Родоначальником создания первых специальных школ плавания стал Санкт- Петербург.

В 1894г. был создан Международный Олимпийский комитет (МОК), в состав которого вошли 14 представителей из 12 стран.

Нормативно-правовой основой для разработки дополнительной общеразвивающей программы «Плавание» являются:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

2. Приказ Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022г. № 629.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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" (раздел 6) «Гигиенические нормативы по устройству содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

6. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”.

7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р;

8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3).

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 26.05.2021г.

12. Устав ГАОУ ДО НО «Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г.Городец Нижегородской области».

Новизна программы. В настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки детей. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по плаванию. Разнообразие форм и методов проведения физкультурно-спортивных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Актуальность.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве. Решение этой задачи регламентируется Стр. 4 Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другими нормативными документами.

Обучение плаванию актуально для нашего региона из-за большого количества открытых водоемов. Тренировки в бассейне и плавание на открытых водоемах - разные вещи. Необходимо отработать технику в бассейне, чтобы хорошо ориентироваться на открытом водоеме.

Обучение детей плаванию является дополнительной образовательной услугой и способствует реализации потребности детей в двигательной активности, закаливанию детского организма и укреплению здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы в том, что она предполагает осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу с учащимися. Спортивное плавание - прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Дополнительная общеразвивающая программа помогает сформировать у обучающихся такие спортивные качества личности как: коммуникативные (сотрудничество, толерантность, взаимопомощь, взаимоподдержка); ответственное отношение к своему здоровью; ответственное отношение к занятиям спортом. Учащиеся овладеют основами технических элементов и тактических приемов плавания различными стилями. Изучат правила и порядок проведения соревнований.

Плавание - один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно важно

необходимый навык для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся посредством организации занятий плаванием.

Задачи программы:

Образовательные:

- Сформировать у обучающихся положительный интерес к занятиям плаванием.
- Обучить воспитанников техническим приемам и видам плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
- Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
- Дать представление об оздоровлении организма посредством занятий плаванием.
- Научить воспитанников правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- Содействовать развитию двигательных способностей, координации движений и основных физических качеств.
- Способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Содействовать укреплению здоровья обучающихся, повышению физической и умственной работоспособности, спортивной тренированности

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
- Способствовать снятию стрессов и раздражительности.
- Формирование у обучающихся стойкого интереса к занятиям плаванием, физической культурой.
- Формирование умения управлять своими эмоциями, принимать правильное решение, находясь в сложных и экстремальных ситуациях на воде.
- Воспитание коммуникативных качеств.

Отличительные особенности.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что в ней наглядно прослеживается комплексный подход: осознать - понять - подготовиться - действовать в укреплении здоровья обучающихся.

Возраст обучающихся: 7-18 лет.

Возрастные особенности.

Одним из основных путей совершенствования физического воспитания детей школьного возраста является учет особенностей формирования двигательной функции растущего организма при планировании педагогических воздействий. Установлено, что развитие элементов моторики ребенка на различных этапах онтогенеза происходит неравномерно и гетерохронно.

В связи с этим большое значение для педагогики, и в частности для практики физического воспитания, имеют сведения о благоприятных и неблагоприятных периодах в процессе возрастного развития.

Согласно разработанной возрастной дифференцировке средств, в период с 7 до 9 лет наиболее целесообразно сделать акцент на использовании средств начального обучения плаванию школьников. Подобное заключение основывается на том, что в этом возрасте были выявлены невысокие темпы прироста показателей техники плавания и физического развития у мальчиков и девочек. Кроме того, в этот период освоение спортивных способов плавания происходит неэффективно, а движения сопровождаются большим количеством ошибок.

Средства начального обучения должны включать упражнения для освоения с водой и для изучения облегченных способов плавания. Исследования показали, что наиболее приемлемым для начального обучения плаванию является способ, сочетающий брассовые

движения руками и кролевые движения ногами, так как этот вариант координации движений наиболее прост для освоения.

Следующий возрастной период, от 9 до 10 лет, - наиболее благоприятный для овладения спортивными способами плавания. Ускоренные темпы роста показателей техники и минимальное количество ошибок у школьников этой возрастной группы свидетельствуют о высокой эффективности использования средств обучения технике спортивных способов.

Сначала изучаются движения руками в кроле на груди, движения ногами брассом, а также движения ногами и туловищем в способе "дельфин". Затем осваиваются все остальные элементы спортивных способов плавания и их согласование.

В возрастном периоде от 10 до 11 лет в процессе занятий с мальчиками нецелесообразны средства, интенсивно воздействующие на увеличение таких показателей, как скорость плавания, коэффициент эффективности техники, сила тяги в воде при плавании по элементам. Остальные средства возможны в поддерживающем режиме.

Для девочек с 10 до 11 лет желательно сделать акцент на увеличении силы гребковых движений при плавании по элементам. Максимальный объем средств, направленных на совершенствование тяговых усилий, позволит повысить эффективность формирования динамического компонента техники при плавании с помощью рук и ног. В отношении повышения других характеристик техники оправданным является комплексное использование средств в поддерживающем режиме, так как естественный ритм развития обнаруживает период относительной стабилизации.

В следующей возрастной группе, от 11 до 12 лет, для мальчиков рекомендуется акцентированное использование средств, направленных на увеличение силы тяги при плавании в координации и на увеличение способности использовать силовые возможности в условиях плавания. Нецелесообразны средства акцентированного воздействия на развитие такого показателя, как коэффициент эффективности техники, отражающий чувство опоры о воду при выполнении гребка.

У девочек с 11 до 12 лет создаются благоприятные предпосылки для целенаправленного формирования динамических характеристик техники плавания, поэтому разумно использовать средства, направленные на увеличение силы тяги при плавании в полной координации и по элементам. Кроме того, важнейшей особенностью школьниц данной возрастной группы является повышение способности к реализации силового потенциала, и здесь необходимо акцентированное применение средств, направленных на увеличение способности использовать силовые возможности в условиях плавания.

От 12 до 13 лет у мальчиков наблюдается благоприятный период для улучшения целого ряда показателей техники плавания. В соответствии с этим рекомендуются средства, направленные на увеличение длины шага, скорости плавания, совершенствование чувства воды при гребке, развитие силы тяги при плавании в координации и по элементам. Мальчики данного возраста способны наиболее эффективно управлять пространственными параметрами движений и осваивать сложные элементы техники, поэтому лучше уделять внимание исправлению всех видов ошибок и добиваться техники плавания, близкой к "идеальной".

Относительно равномерные темпы прироста показателей техники у девочек от 12 до 13 лет диктуют необходимость умеренного использования средств совершенствования техники плавания спортивными способами. Некоторое снижение координационных способностей сказывается на качестве выполнения плавательных движений, которые характеризуются увеличением количества ошибок по сравнению с периодом 9-10 лет. Однако у школьниц 12-13 лет сохраняется способность осваивать на высоком уровне элементы, требующие хорошей подвижности в суставах. Поэтому в процессе занятий необходимо уделять внимание совершенствованию подобных элементов и устранению ошибок в их выполнении.

Мальчикам 13-14 лет рекомендуется акцентированное использование средств, направленных на увеличение темпа гребковых движений. Остальные группы упражнений

могут быть выполнены в поддерживающем режиме.

При работе с девочками необходимо учитывать, что возрастной период от 13 до 14 лет является благоприятным для улучшения целого ряда характеристик техники спортивных способов плавания. На этом этапе целесообразно акцентированное использование средств, способствующих повышению таких показателей техники, как длина шага, скорость плавания, коэффициент эффективности техники и коэффициент эффективности гребковых усилий (КЭГУ).

В возрастном периоде от 14 до 15 лет в процессе занятий с мальчиками необходимо использовать в максимальном объеме средства, направленные на увеличение силы тяги при плавании в полной координации и по элементам. В этом возрасте желателен поддерживающий режим применения средств, направленных на совершенствование остальных показателей техники плавания.

Для девушек 14-15 лет рекомендуется комплексное использование средств, направленных на совершенствование отдельных элементов техники.

У юношей 15-16 лет наблюдается благоприятный период для совершенствования технического мастерства, о чем свидетельствуют ускоренные приросты целого ряда показателей, а также минимальное количество ошибок, выявленных в результате экспертной оценки. В соответствии с этим рекомендуется использование средств, способствующих увеличению длины шага, скорости плавания, коэффициента эффективности техники, коэффициента использования силовых возможностей, силы тяги в воде при плавании в координации и по элементам.

Для девушек возрастной период от 15 до 16 лет является неблагоприятным для совершенствования техники плавания. В этом возрастном диапазоне следует обратить внимание на поддержание таких показателей, как темп движений и сила тяги при плавании в координации и по элементам. Нецелесообразно применение средств, способствующих увеличению длины шага, скорости плавания, коэффициента эффективности техники.

В 16-17 лет как для юношей, так и для девушек рекомендуется комплексное использование средств совершенствования техники плавания в поддерживающем режиме. В этом возрасте целесообразно уделять внимание повышению координационных способностей пловцов, и в частности способности к согласованию тяговых усилий, развиваемых руками и ногами, о чем можно судить по уровню коэффициента координации (КК).

Количество обучающихся в группе –12-25 человек.

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

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе по плаванию принимаются лица без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям плаванию.

Подача заявления о приеме поступающих в Учреждение производится в период комплектования учебных групп согласно локального акта Учреждения.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации - на русском языке. Обучение осуществляется в очной форме. Занятия с обучающимися проводятся в течение всего календарного года.

Группы формируются с учетом возраста обучающихся, с разницей не превышающей более 2х лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа, 1 час = 45 минутам. Всего: 276 час., рассчитана на 46 учебных недель.

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

Ожидаемые результаты реализации программы.

По окончании обучения обучающиеся должны **знать**:

- минимум теоретических знаний по спортивному плаванию, основам спортивного режима, умениями и навыками по гигиене спорта;
- требования гигиены физических упражнений и профилактики заболеваний;
- о влиянии физических упражнений на организм человека.

Уметь:

- выполнять бросок набивного мяча 1 кг (3.8.м.);
- выполнять наклон вперёд стоя на возвышении;
- челночный бег 3x10 м (10с.);
- выполнять технику плавания всеми способами (с помощью одних ног, в полной координации);
- проплыть технически правильно дистанцию 200 м;
- выполнять технику спортивного плавания, передачи эстафеты;
- выполнять технику стартов на спине: скольжение с ногами кроль, дельфин; с движением руками под водой (одной или одновременно руками);
- выполнять технику старта на груди: спад в воду из положения сидя на бортике; спад в воду из положения сидя на бортике; прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверху (с махом рук);
- выполнять повороты: плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

Личностные результаты:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий плаванием, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий плаванием;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на занятиях плавание, игровой и соревновательной деятельности;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания, спортивной тренировки, вида спорта «плавание», умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты.

Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий плаванием на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- описывать и анализировать технику двигательного действия, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;
- оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения двигательных действий другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого действия, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания педагога и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- промежуточная аттестация – проводится в середине полугодия;
- итоговая аттестация – проводится в конце обучения.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочных занятий или соревновательной деятельности.

Оценка двигательных умений и навыков происходит в ходе тренировочных занятий.

Выявление уровня освоения обучающимися упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей и специальной физической подготовке.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Календарно-тематическое планирование, расписание занятий
1 год	1 сентября	20 июля	46 недель	138	276	3 раза в неделю по 2 часа с перерывом	Согласно Локальному акту Учреждения календарно-тематическое планирование находится в Рабочей программе педагога Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ГАОУ ДО НО «СШ «Фок в г.Городец Нижегородской области».

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	12	12	-	Беседа
1.1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	2	-	
1.2	История зарождения разнообразных техник плавания. Выдающиеся спортсмены России и мира.	2	2	-	
1.3	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при травмах	2	2	-	
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-	
1.5	Структура тренировочного занятия. Спортивная терминология	1	1	-	
1.6	Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах	1	1	-	
1.7	Значение общей физической и специальной физической подготовки на суше.	2	2		
2.	Общая физическая подготовка на суше	92	2	90	Контрольно-тестовые упражнения, наблюдение
2.1	Строевые упражнения, ходьба и бег	20	-	20	
2.2	Элементы спортивной ходьбы	15	-	15	
2.3	Упражнения для рук и плечевого пояса	17	-	17	
2.4	Упражнения для туловища и шеи	15	-	15	
2.5	Прикладные упражнения	15	-	15	
2.6	Эстафеты, подвижные игры	10	2	8	
3.	Специальная физическая подготовка на суше	52	2	50	Контрольно-тестовые упражнения, наблюдение
3.1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания	12	2	10	
3.2	Имитационные упражнения для стартов и поворотов	10	-	10	
3.3	Имитация дыхания в согласовании с движениями руками кролем	10	-	10	
3.4	Имитация движений ногами при плавании дельфином	10	-	10	

3.5	Имитация движений при плавании брасом	10	-	10	
4.	Технико-тактическая подготовка	102	10	92	Контрольно-тестовые упражнения, наблюдение
4.1	Общая плавательная подготовка, подготовительные упражнения для освоения воды.	10	2	8	
4.2	Техника плавания кролем на груди	20	2	18	
4.3	Техника плавания кролем на спине	20	2	18	
4.4	Техника плавания брасом	20	2	18	
4.5	Техника плавания дельфином	20	2	18	
4.6	Стартовые прыжки	6	-	6	
4.7	Техника выполнения поворотов	6		6	
5.	Соревновательная подготовка	12	2	10	Практические задания, наблюдение
5.1	Подготовка к соревнованиям различного уровня	12	2	10	
6.	Итоговое занятие	6	2	4	Контрольно-тестовые упражнения
	ИТОГО:	276	40	234	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка (12 часов).

Тема 1.1 Вводное занятие. Правила техники безопасности (2 часа).

Теория (2 часа): Ознакомление обучающихся с программой. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 1.2 История зарождения разнообразных техник плавания. Выдающиеся спортсмены России и мира(2 часа).

Теория (2 часа). Особенности способов плавания, их история зарождения, краткие характеристики способов плавания. Прикладное плавание и его значение. Выдающиеся спортсмены пловцы СССР, современной России и Мира.

Тема 1.3 Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при травмах (2 часа).

Теория (2 часов). Правила поведения на спортивных занятиях. Причины возникновения травм. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах.

Тема 1.4 Врачебный контроль и самоконтроль (2 часа).

Теория (2 часа). Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Объективные данные самоконтроля.

Тема 1.5 Структура тренировочного занятия. Спортивная терминология (1 час).

Теория (1 час). Планирование спортивного занятия. Построение тренировки: разминка (общая и специальная), основная, заключительная часть.

Тема 1.6 Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах (1 час).

Теория (1 час). Вспомогательные средства обучения: маски, ласты, перчатки, доски, пояса, нарукавники. Уход и методы использования.

Тема 1.6 Значение общей физической и специальной физической подготовки на суше (2 часа).

Теория (2 часа). Дозировка упражнений с учетом возраста, физической подготовленности. Понятия дистанция, интервал, ритм, дозировка, нагрузка. Методика составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий общей физической подготовкой.

Раздел 2. Общая физическая подготовка на суше (ОФП) (92 часа)

Тема 2.1 Строевые упражнения, ходьба и бег. (20 часов)

Практика. (20 часов) Построения в шеренгу и в колонну; расчет по порядку, на первый-второй; размыкание и смыкания стоя на месте и в 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.

Тема 2.2 Элементы спортивной ходьбы. (15 часов)

Практика (15 часов) Ходьба выпадами, в упоре на руках и пятках «карактица», в полуприседе «гусиный шаг», передвижение в положении сидя на полу ноги прямые, руки согнуты в локтях.

Тема 2.3 Упражнения для рук и плечевого пояса. (17 часов)

Практика (17 часов) Сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения, одновременные и 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).

Тема 2.4 Упражнения для туловища и шеи. (15 часов)

Практика (15 часов) Наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой; 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 поднятие 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.

Тема 2.5 Прикладные упражнения (15 часов)

Практика. (15 часов) Поднятие и переноска партнера вдвоём; поднятие и переноска партнера, слящего на своей спине; лазание в смешанном и простом висе с использованием гимнастической лестницы.

Тема 2.6 Эстафеты, подвижные игры. (10 часов)

Теория. (2 часа) Правила игр.

Практика. (8 часов) 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.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка на суше (СФП) (52 часа)

Тема 3.1 Имитационные упражнения для освоения техники плавания (12 часов)

Теория (2 часа) Название и классификация специальных физических упражнений. Специальные физические качества пловца.

Практика (10 часов) 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 в сочетании с приседанием и выпрыгиванием вверх.

Тема 3.2 Имитационные упражнения для стартов и поворотов. (10 часов)

Практика. (10 часов). Ознакомление с 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.

Тема 3.3 Имитация дыхания в согласовании с движениями руками кролем. (10 часов)

Практика. (10 часов) Контроль дыхания стоя в 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.

Тема 3.4 Имитация движений ногами при плавании дельфином. (10 часов)

Практика. (10 часов) Имитация движения ногами, как при плавании дельфинов: 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.

Тема 3.5 Имитация движений при плавании брассом. (10 часов)

Практика. (10 часов) Имитация техники движения ногами при плавании брассом. частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе «Пингвины»; выпрыгивание вверх из полуприседа сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами, как при плавании брассом.

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).

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка.

Тема 4.1 Общая плавательная подготовка, подготовительные упражнения для освоения воды. (10 часов)

Теория. (2 часа) Значение подготовительных упражнений. Устранения страха перед водой и психологическая подготовка к обучению. Контрастные упражнения.

Практика. (8 часов) Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями и движениями; 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. Погружение в воду, держась за вспомогательный поручень под бортиком на задержанном вдохе и открывание глаз под водой; тоже самое упражнение, не держась за поручень.

Дыхательные упражнения с опусканием лица в воду.

Лежание и скольжение на груди, на спине с различными положениями рук. Учебные прыжки. Стартовый прыжок с низкого бортика.

Простые открытые и закрытые повороты. Доставка со дна одного, двух, трех предметов одновременно.

Тема 4.2 Техника плавания кролем на груди. (20 часов)

Теория. (2 часа) 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.

Практика. (18 часов) Скольжение на груди с различными и.п. рук, и с элементарными гребковыми движениями; скольжение на груди толчком от дна, бортика. Скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках. Скольжение с элементарными движениями руками и ногами; скольжение на груди.

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

Движение руками в кроле на груди.

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.. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и различных гребковых движениями руками.

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 движений.

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.

Тема 4.3 Техника плавания кролем на спине (20 часов)

Теория. (2 часа) Техника плавания кролем на спине. Краткая характеристика способа. Основы правильной техники плавания на спине.

Практика. (18 часов) Скольжение на спине руки вытянуты вдоль бедер; на боку; скольжение на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить.

Попеременные движения ногами в скольжении на спине. Скольжение на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу; попеременные движения ногами верх-вниз, выворачивая носки стоп вовнутрь. Плавание с помощью только движений ногами кролем: на спине, руки вытянуты вперед 10м.; 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.

Плавание кролем на спине с полной координацией, на задержке дыхания, после отталкивания от бортика или дна бассейна и и.п.

Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками. 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.

Тема 4.4 Техника плавания брасом. (20 часов)

Теория. (2 часа) Техника плавания брасом. Краткая характеристика способа₁₃

Основы правильной техники плавания брассом.

Практика. (18 часов) Скольжения на груди, руки вытянуты вперед; Движения ногами, как при плавании брассом на груди и спине.

Стоя на дне бассейна - приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола с задержкой дыхания; частые прыжки вперед на двух ногах, «Пингвины»; выпрыгивание вверх из полуприседа; плавание с помощью движений ногами брассом, руки у бедер; плавание с помощью движения рук брассом, ноги вытянуты прямо с плавательной доской или надувным 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 различными вариантами дыхания; плавание брассом на спине с раздельными 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.

Тема 4.5 Техника плавания дельфином (20 часов)

Теория (2 часа) Техника плавания дельфином. Краткая характеристика способа плавания дельфином. Основы правильной техники плавания дельфином.

Практика. (18 часов) Скольжение на груди, руки вытянуты вперед. Движения ногами, как при плавании дельфинов.

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 раздельным 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.

Тема 4.6 Стартовые прыжки. (6 часов)

Практика (6 часов) Соскоки с низкого бортика в гимнастический обруч на расстоянии 1 м. от бортика; спад в воду из положения сидя на низком бортике; спад в воду с низкого бортика из положения приседа, стартовой тумбочки с последующие скольжением на груди на дальность; спад в воду из приседа в глубоком бассейне с высокого бортика.

Выполнение стартового прыжка с тумбочки из положения сидя и стоя. Соскок в воду вниз ногами с метрового трамплина. Соскок в воду с бортика в глубоком бассейне с последующим подплыванием кролем на груди к бортику.

Тема 4.7 Техника выполнения поворотов. (6 часов)

Практика. (6 часов)

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 и в движении.

Раздел 5. Соревновательная подготовка

Тема 5.1 Подготовка к соревнованиям различного уровня (12 часов)

Теория (2 часа) Календарь соревнований по плаванию. Правила подачи заявки на соревнования. Медицинский осмотр и допуск к соревнованиям. Психологический настрой на соревнования.

Практика (10 часов) Участие в соревнованиях внутри учебной группы, в школьных, муниципальных и др. согласно подготовке и календарному плану соревнований.

Раздел 6. Итоговое занятие (6 часов)

Теория (2 часа). Методика выполнения контрольных упражнений по общей, специальной и технической подготовке. Исходные положения, количество попыток, зачетные требования. Условия проведения контрольно-тестовых упражнений.

Практика (4 часа)

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической (плавательной) подготовке.

Методическое обеспечение программы

Система начального обучения плаванию подчинена методическим закономерностям педагогического (учебно-тренировочного) процесса, которые определяются принципами, правилами и методами обучения, особенностями усвоения знаний, освоения навыков выполнения движений, учета особенностей физического развития обучающихся.

Принципы обучения

Учебно-тренировочный процесс в плавании осуществляется в соответствии с основными принципами физического воспитания:

- воспитывающего обучения;
- всестороннего развития;
- оздоровительной направленности;
- прикладное использование.

Обучение в плавании осуществляется в соответствии с дидактическими принципами:

- сознательности;
- активности;
- систематичности;
- последовательности;
- доступности;
- наглядности;
- прочности.

Принцип сознательности и активности.

Эффективность обучения плаванию во многом определяется грамотным педагогическим руководством и сознательным и активным отношением занимающихся. В процессе обучения плаванию необходимо соблюдать ряд правил:

1. Перед группой или отдельными занимающимися необходимо поставить конкретные перспективные (отдаленные) и текущие (ближайшие) цели. Для новичков, обучающихся плаванию, перспективой является: участие в соревнованиях, выполнение разрядов и др. Ближайшей целью может служить выполнение такого упражнения как: «стрелочка» или «поплавок».

2. Важно раскрыть смысл конкретного задания. Преподаватель должен довести до сознания занимающихся не только то, что и как выполнить, но и почему это выполняется так, а не иначе.

3. Необходимо побуждать занимающихся к самооценке, самоанализу и самоконтролю действий. Для этого, желательно давать возможность занимающимся анализировать удачные и неудачные попытки выполнения упражнений; находить ошибки в технике движений; оценивать свои движения в пространстве и во времени; определять степень прилагаемых мышечных усилий.

4. Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность, творчество. Существенную роль в проявлении активности занимающихся играют: побуждение интереса к занятиям; создание положительного эмоционального настроения; поощрение достигнутых успехов.

5. Активность на занятиях по плаванию проявляется тогда, когда уроки интересны. Это возможно при условии многообразия применяемых средств (варианты упражнений, игры, прыжки, ныряния), методов и форм организации занятий.

Принцип систематичности и последовательности.

Процесс обучения должен проходить в строгом логическом порядке и взаимосвязи. Необходимо, чтобы занятия не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно и последовательно. В практической деятельности принцип систематичности и последовательности реализуется путем соблюдения правил обучения:

1. Занятия плаванием проводятся регулярно, через определенный промежуток времени.

2. Упражнения выполняются многократно (необходимо использовать широкий круг упражнений и применять разнообразные методические приемы).

3. Необходимо осуществлять преемственность в содержании (от занятия к занятию, от этапа к этапу).

Принцип последовательности наиболее полно раскрывает три методических правила: - от простого к сложному; - от легкого к трудному; - от известного к неизвестному.

Принцип доступности. Тесно связан с принципом последовательности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному). Этот принцип предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудностей в процессе обучения в соответствии с возможностями занимающихся, учитывая особенности, пол, состояние здоровья, уровень подготовленности, индивидуальные различия в проявлении физических и психических способностей. Для реализации правил доступного обучения необходимо:

1. Соответствие заданий возрасту и подготовленности занимающихся.

2. Опора на возможности занимающихся, их жизненный опыт, интересы, особенности развития.

3. Соответствие содержания и способов обучения уровню развития занимающихся.

4. Учитывать индивидуальную обучаемость занимающихся.

5. Находить оптимальный темп обучения (с учетом слабых и сильных занимающихся). Процесс обучения должен быть насыщенным и напряженным.

6. Четко, образно излагать материал.

7. Развивать работоспособность занимающихся.

Принцип наглядности.

В физическом воспитании понятие «наглядность» обозначает необходимость использования в процессе обучения движениям не только зрительных, но и слуховых, и мышечных ощущений. Принцип наглядности предполагает формирование у занимающихся более полного и точного образа, касающегося техники движений. Реализуя принцип наглядности необходимо помнить, что:

1. Запоминание происходит быстрее, если движение проговаривается и, одновременно, демонстрируется.

2. Чем больше конкретных образов, тем лучше происходит освоение движения.

3. Все, что только можно, надо представлять для восприятия чувствами (зрение, слух и др).

4. Наглядность - средство обучения, направленное на развитие мышления, а не на достижение цели.

5. Наглядность способствует образованию отчетливых и правильных представлений о движении.

6. Необходимо учитывать опыт занимающихся. В занятиях воспитывается внимание, мышление, наблюдательность, творчество и интерес к обучению.

7. Особую значимость данный принцип приобретает при обучении детей младшего школьного возраста.

Принцип прочности.

Этот принцип тесно связан с обеспечением у занимающихся прочного усвоения знаний, которое зависит от объективных (содержание, структура материала) и субъективных факторов (отношение занимающихся к обучению, преподавателю). Прочность усвоения знаний обусловлена организацией и использованием различных методов обучения. Чем интереснее материал, тем он прочнее усваивается, закрепляется и сохраняется. В процессе обучения необходимо учитывать следующее:

1. Мышление главенствует над памятью.
2. Запоминать материал надо правильно, хорошо осмысливая выученное.
3. Легче запомнить небольшой материал.
4. Время и частота проведения занятий должны быть согласованы с психологическими закономерностями памяти.
5. Необходимо заинтересовывать занимающихся, «подогревать» их интерес.
6. Надо учитывать возможности занимающихся.
7. Новый материал давать только на фоне интереса и положительного отношения к заданиям.
8. Учебный материал давать в логической последовательности.
9. Осуществлять дифференцированный подход к занимающимся.
10. Для прочного усвоения материала использовать эмоциональное изложение, наглядные пособия, игры.
11. Четче указывать требования к действию и то, какие должны быть получены результаты.

Методы обучения и преподавания

Методы обучения - это такие способы и приемы работы педагога, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи - освоение навыка плавания. При обучении пользуются тремя основными группами методов: словесными, наглядными и практическими.

Словесные методы.

Используя данную группу методов, педагог помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога повышает эффективность применения этих методов. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогая решению учебных и воспитательных задач, показывает отношение педагога к делу, ученикам, стимулирует их активность, уверенность, интерес.

Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении.

Объяснение отвечает на основной вопрос, почему надо делать так, и является методом развития логического, сознательного отношения к учебному материалу.

Рассказ применяется, преимущественно, при организации игр.

Беседа в форме вопросов и ответов повышает самостоятельность и активность учеников, помогает педагогу лучше узнать их. Разбор игры или подведение итогов урока проводится после выполнения какого-либо задания. Анализируются и обсуждаются допускаемые ошибки при выполнении упражнений.

Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность выполнить упражнение в целом. Методические указания на уроках плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него.

Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения. Команды определяют начало и окончание движения, место, направление, темп и продолжительность выполнения учебных заданий. Команды делятся на предварительные и исполнительные. На уроках плавания вместо предварительных команд пользуются распоряжениями. Например: «опустить лицо в воду», «сделать глубокий вдох», «положить руки на доску».

Подсчет применяется для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений, а также для мобилизации внимания на отдельных ключевых моментах техники выполняемых упражнений. Подсчет в плавании применяется только на начальных этапах обучения.

Наглядные методы.

Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся представление об изучаемом движении, что особенно важно при обучении спортивной технике плавания. Наряду с «образным» объяснением, наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

Показ изучаемого движения или техники способа плавания применяется на протяжении всего курса обучения плаванию. Показ должен проводиться только квалифицированным пловцом. С тем, чтобы подчеркнуть наиболее существенные детали техники, можно показать их в медленном темпе, с остановкой, с максимальным расслаблением или, наоборот, с максимальным приложением усилий.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих физических упражнений.

Негативный показ преподавателя «как не надо делать» допустим только при условии, если ученики могут анализировать свои ошибки и способны к ним относиться критически.

Учебные и наглядные пособия - рисунки, плакаты - применяются при необходимости отобразить такие детали техники или упражнения, которые трудно показать или объяснить.

Жестикауляция значительно повышает эффективность обучения плаванию.

Условия работы в бассейне - повышенный шум, возникающий при плавании и выполнении упражнений. В результате плеска воды и брызг затрудняется восприятие команд и указаний педагога. Поэтому преподавателями применяется большой арсенал условных сигналов и жестов, позволяющих уточнять технику и исправлять возникающие ошибки.

Практические методы.

Они включают в себя:

- метод упражнений;
- соревновательный;
- игровой.

Применяются эти методы для развития практических умений и навыков при обучении плаванию.

Метод упражнений.

Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям, с учетом величины физической нагрузки. Разучивание «по частям» облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Основу метода разучивания по частям составляет система подводных упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом.

Разучивание «в целом» применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания. Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений.

Игровой метод - широко применяется на начальном этапе обучения плаванию. В игровом методе всегда есть сюжетное содержание. Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств.

Игра повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания.

Соревновательный метод обучения в разных формах применяется на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Используется для повышения уровня эмоциональности, увеличения двигательной активности. Его отличают следующие признаки:

- 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей;
- 2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за победу.

Воспитательная работа.

Важную роль в нравственном воспитании юных пловцов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

На первом этапе работы с группой стоит задача принять интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя.

На занятии следует отметить хоть раз каждого обучающегося и всю группу в целом. После любого занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления во взаимосвязи между упорным трудом, на занятиях, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявление воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого обучающегося. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле обучающихся за достижением поставленных целей, обязательном выполнении индивидуальных заданий.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия в спортивно-оздоровительных группах по плаванию проводятся в большом бассейне 25 м и малом бассейне, а так же в спортивном зале. Для проведения занятий по плаванию имеется следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Доска для плавания	Штук	15
2	Колобашки	Штук	15

Оценочные материалы система и критерии оценок проведения аттестации.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки.

Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное - «не сдал».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в свободном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

Критерии выполнения техники упражнений в нормативные требования.

1. *Оценки выполнения челночного бега 3x10 метров (сек).* Фиксируется лучший результат из двух попыток.

2. *Оценка выполнения броска набивного мяча весом 1 кг (м).* Фиксируется лучший результат из двух попыток.

> Обучающийся совершает два броска.

> Во время упражнения колени остаются выпрямленными.

3. *Оценка выполнения наклона, вперед с возвышения.*

> Необходимо удержаться после третьего наклона в течение трех секунд.

> Не сгибать ноги в коленных суставах.

4. *Оценка выкрута прямых рук вперед-назад.*

> Фиксируется расстояние между кистями рук.

> Не сгибать руки во время вращения вперед или назад.

5. *Оценка техники плавания вольным стилем и на спине :*

> С помощью одних ног - упражнение считается выполненным при мягкой расслабленной работе ног и горизонтальным положением тела;

> В полной координации - упражнение считается выполненным при сохранении горизонтального и латерального, или незначительных изгибах, тела пловца; обращается внимание на равномерное дыхание обучающегося во время плавания.

6. *Оценка проплывания дистанции 100м.*

Упражнением считается выполненным, если обучающийся преодолел, дистанцию не останавливаясь, технически правильно.

7. *Участие в спортивных соревнования обучающийся:*

Ознакомится по результатам выступлений в учебном году (спортивном сезоне).

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со своей группой. Обучающимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка:

- положительное - «сдал»

- отрицательное - «не сдал»

Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся:

1. Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала;

2. Выделять главные положения;

3. Самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами;

4. Самостоятельно и аргументированно делать анализ, обобщения, выводы.

Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся:

1. Не усвоил и не рассказал основное содержание материала.

Нормативные требования для мальчиков и девочек (до 14 лет).

Год обучения	оценка	СОГ 1 год обучения													
		Бросок набивного мяча 1 кг (м)		Челночный бег 3x10 (с)		Выкрут прямых рук вперед-назад		Наклон вперед стоя на возвышении		25 м с помощью одних ног		25 м в полной координации		Проплывание дистанции 100 м	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	д	Ю	д	ю	д	ю	д	Ю	д
1	5	4.2-4.4	3.7-3.9	9.6-9.7	10.1-10.2	-1-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	4	3.9-4.1	3.4-3.6	9.8-9.9	10.3-10.4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	3	3.6-3.8	3.1-3.3	10.0-10.1	10.5-10.6	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	2	3.3-3.5	2.8-3.0	10.2-11.1	10.7-11.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1	3.0-3.2	2.5-2.7	11.2-11.4	11.7-11.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Тесты:

1. Челночный бег 3x10 метров (сек).

Измерение координационных способностей. На линии старта лежат два бруска размером 5x5 и длиной 10 см, по команде на старт сдающих подходит к линии старта и берет один брусок так, чтобы одна грань снаряда обязательно касалась земли. По сигналу старта спортсмен бежит 10м и опускает кубик за линию финиша, затем спортсмен возвращается за вторым кубиком и переносит его то же за линию финиша. Как только второй кубик коснется земли, секундомер выключается (бросать кубик не разрешается). Фиксируется результата.

2. Бросок набивного мяча 1 кг (м).

Производится сидя, из-за головы двумя руками одновременно. Измерение скоростно-силовых способностей. Выполняется из положения сидя на полу ноги врозь. Обучающийся садится за линию броска так, чтобы пятки ног касались линии, и разводит ноги врозь на расстояние не более одного метра между ступнями. Обучающийся выполняет упражнение два раза (во время упражнения колени остаются выпрямленными). Обучающийся совершает два броска, фиксируется лучший результат.

3. Выполнение наклона вперед на возвышении.

Измерение гибкости. Испытуемый стоит на возвышенности в исходном положении, стоя ноги врозь на ширине плеч. По сигналу судьи обучающийся делает три пружинистых наклона вперед, во время третьего наклона необходимо удержаться в максимальном наклоне в течение трех секунд (сгибание ноги в коленных суставах запрещено).

4. Выкрут прямых рук вперед-назад.

Исходное положение основная стойка ноги на ширине плеч с гимнастической палкой в руках. Испытуемый выполняет вращение прямых рук, вперед и назад постепенно сужая, хват гимнастической палки. Упражнение прекращается если обучающийся начинает сгибать руки во время вращения вперед или назад (фиксируется расстояние между кистями рук).

5. Проплавание вольным стилем и на спине.

1. С помощью одних ног.

Обучающийся выполняет упражнение с плавательной доской в руках, проплывая 25 м кролем на спине и 25м вольным стилем на.

2. В полной координации.

Обучающийся выполняет 25м вольным стилем и 25м кролем на спине в полной координации.

6. Проплавание дистанции 100м.

Обучающийся проплывает всеми стилями поочередно (вольный стиль, кроль на спине, брасс и дельфин).

Информационное обеспечение программы

1. Плавание: пер. с англ. - М.: Астрель; АСТ, 2010-32с (спорт от А до Я).
2. Кашкин А.А., Попов В.В., Смирнов В.В. Плавание. Примерная программа

спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М: Советский спорт, 2009.-216с.

3. Твой олимпийский учебник, Москва, 2009.
4. Твой олимпийский учебник, Москва, 2010.
5. В.П. Губа, Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта. - М.: советский спорт, 2008.-304 с.:
6. В.П. Филин, Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. -М.: Физкультура и спорт, 1980-255 с.
7. И.П. Мечупаев. Плавание. Книга-тренер. -М.: Эксмо, 2012. - П37 - 272с.
8. Р.Г. Дешин. Краткий справочник фармакологических препаратов.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе:

1. Велитченко, В. К. Как научиться плавать. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 96с.
2. Воронова Е.К. 2010 «Программа обучения детей плаванию в детском саду»
3. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
4. Давыдов В.Ю., 1985; «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим»
5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.
6. «Научите ребенка плавать» Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: Методическое пособие / Л.Ф. Еремеева – СПб: издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 112с.
7. Петрова Н.Л., Баранова В.А., 2006; «Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста»
8. Осокина Т.И., 1985; «Обучение плаванию в детском саду», « Как научить детей плавать».

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Игры на воде, рекомендуемые для занятий по общефизической подготовке и специальной физической подготовке.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

1. «Кто выше?».

Играющие, стоя 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.

2. «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 разные направления: вправо-влево, вперед-назад, как бы полоскания белья.

Методические указания. Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

3. «Переправа».

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

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

4. «Лодочка».

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

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

5. «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 спишите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

6. «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 «рыбок» 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.

Основные правила игры:

1. «Сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко задержаться за руки.
2. «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры.
3. «Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих.
4. Победителями считается те, кто к концу игры не попал в «сеть».

7. «Караси и карпы».

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренгу, спиной друг другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «карасики», 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. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньше количество игроков.

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

1. «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 погрузиться 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 не возможно.

2. «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.

3. «Морской бой».

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгаться 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.

4. «Жучок-паучок».

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу преподавателя играющие по кругу, произносят нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!» с последними словами все приседают, погружаясь под воду. Тот, кто не успел спрятаться «жучком-паучком».

Методические указания. При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открывать глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

5. «Лягушата».

Играющие («Лягушата») образуют круг внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становятся в середину круга и продолжают игру вместе со всеми.

Методические указания. Необходимо похвалить детей, которые ни разу не ошиблись.

6. «Насос».

Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (ка 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.

7. «Поезд в туннель».

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, изображающие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открыть глаза и выполнить произвольные гребковые движения руками и ногами.

Игры с всплыванием и лежанием на воде.

1. «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.

2. «Авария».

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушения». 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 себя.

3. «Слушай сигнал».

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежащие 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 сделала 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.

4. «Пятнашки с поплавками».

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».

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавок» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

5. «Кто сделает кувырки?».

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку бассейна. Затем команда выполняет кувырки назад.

Методические указания. После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

Игры с выходами в воду.

1. «У кого больше пузырей?».

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выходе 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.

2. «Ваньки-встаньки».

Играющие, разделившись на пары, становятся друг другу и крепко держаться 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, отрывание глаз в воде.

3. «Качели».

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись за 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.

4. «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 выполнит 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).

Игры со скольжением и плаванием.

1. «Кто дольше проскользит?».

Играющие становятся в шеренгу на линию 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.

2. «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 толкает его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

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

3. «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.

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 сек играющие меняются местами.

4. «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.

1. «Не отставай!».

Играющие садятся на бортик, свесив в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают 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 уменьшающимися плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

2 «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 сделать вдох и задержать дыхание.

3 .«Клоунада».

По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде, с поворот в воздухе 180 °, с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др. после того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобразительность и артистизм каждой пары.

5. «Кто дальше проскользит?».

Играющие сидят на бортиках, опустив ноги в воду опираясь о стенки бассейна. Руки подняты вверх, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

6. «На старт - марш».

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижной положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользит 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.

7. «Все вместе».

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1м 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 равные по силам команды.

8. «Каскад».

Участники становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1м друг от друга). По команде тренера они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Перед каждым прыжком тренер внимательно проверяет правильность принятия исходного положения.

Промежуточная аттестация за 1 полугодие

Спортивное объединения « _____ »
(оценивается от 0 до 10 баллов)

№ п/п	Ф.О. учащегося	Теоретическая подготовка	Бег	Прыжок вверх с места	Прыжок в длину с места	Стартовый прыжок	Поворот	Проплывание	Итог

0-25 - низкий уровень подготовки

25-40 - средний уровень подготовки

40-50 - высокий уровень подготовки

Тренер-преподаватель _____

Инструктор - методист _____

Итоговая аттестация

Спортивное объединение « _____ »

(оценивается от 0 до 10 баллов)

№ п/п	Ф.О. учащегося	Бег		Теоретиче- ские знания	Приседани- я	Прыжок в длину с места	Стартовы й прыжок	Поворот ы	Проплы- вание дистанци и	Участ ие в соревн ования х	Итог
		На 30м	На 60м								

0-35 - низкий уровень подготовки

35-55 - средний уровень подготовки

55-70 - высокий уровень подготовки

Тренер-преподаватель _____

Инструктор - методист _____

**Система критериев оценки сформированности качеств знаний обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе
«Плавание»**

Уровни	Шкала оценок	К р и т е р и и		
		Образовательный аспект	Воспитательный аспект	Развивающий аспект
		Показатели		
Творческий	5 - 6	<p>Полностью владеет программным материалом по плаванию. Освоена и усовершенствована техника всех спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Сформированы правильные навыки техники плавательных движений, развита общая выносливость. Сформированы умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания и утренней гимнастики. Сформированы умения самостоятельно применять полученные знания техники плавания в практической деятельности на тренировках.</p>	<p>Сформировано осознание социальной значимости полученных знаний по плаванию. Творческое отношение к тренировкам, творческая познавательная активность, самостоятельность, дает оценку выполненным заданиям, своей деятельности. Высокий мотивационный уровень к результативности своей деятельности, стремится улучшить свои спортивные результаты.</p>	<p>Преобладает творческое мышление (быстро ориентируется в новой ситуации, легко применяет полученные знания на практике, вносит свои коррективы). Проявляет высокие свойства внимания. Сформированы умения организовывать свою деятельность, совершенствовать мастерство, ориентироваться в спортивной терминологии. Сформированы умения и навыки самообразовательной деятельности. Наблюдается стремление к творческой самореализации через самопознание и самооценку.</p>
Конструктивный	3 - 4	<p>Владеет программным материалом по плаванию: проплывать дистанцию 25 м. любым способом, но недостаточно отработаны основные умения и навыки. Прочное усвоение алгоритмов выполнения плавательных упражнений позволяет самостоятельно использовать полученные знания и умения в</p>	<p>Достаточно полное понимание социальной значимости получаемых знаний. Устойчивый интерес к плаванию и эпизодический интерес к процессу учебно - познавательной деятельности. Интерпретирующая познавательная активность (нуждается в истолковании, разъяснении смысла, значения), частично - поисковая</p>	<p>При осуществлении мыслительных действий нуждается в некоторой вербальной и двигательной помощи педагога (подсказки, напоминания, показа). Проявляет в неполной мере свойства внимания. Способность организовывать свою деятельность, совершенствовать приобретённые умения и навыки в плавании. Мотивация на самообразовательную деятельность развита недостаточно</p>

		практической деятельности.	познавательная самостоятельность. Критический подход к изучаемому материалу не сформирован. Ответственность за результативность своей деятельности достаточная	
Репродуктивный	0-2	Программным материалом владеет в недостаточной степени. Повторяет упражнения за тренером, но ещё не сформированы плавательные движения. Отсутствуют комплексы рефлексов, соответствующих основным свойствам и условиям водной среды. Отсутствует чувство опоры о воду и дыхания в воде. Недостаточно сформированы основные учебные умения.	Социальная значимость получаемых знаний и умений чаще всего не осознается. Познавательный интерес на уровне любопытства, проб своих возможностей, желания общения со сверстниками, побуждение к участию в деятельности посредством контроля со стороны, внешними стимулами. Познавательная активность воспроизводящая, познавательная самостоятельность не развита, критический подход к изучаемому материалу не наблюдается. Исполнительское отношение к плаванию. Ответственность за результативность своей деятельности не сформирована	Репродуктивное мышление (выполнение заданий по образцу, после объяснения, получения инструкций). Формирование новых знаний на уровне восприятия. Свойства внимания проявляет в малой степени Преобладает механическая память. В основном не сформированы умения организовывать свою деятельность: четко выполнять конкретные задания тренера-преподавателя, отрабатывать умения и навыки поведения на воде.