

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА Г. ТУЙМАЗЫ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ТУЙМАЗИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ
БАШКОРТОСТАН

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ
ДО ДД(Ю)Т г.Туймазы
Г.Ф. Нигматуллина
«03» 09 2020 г.
Приказ от 03.09.2020 N 168

Рассмотрена на заседании
методического совета
протокол № 1 от «03» 09 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Основы плавания»

(возраст учащихся 7-12 лет, срок реализации программы - 1 год)

Превышающая государственный образовательный стандарт

Автор-составитель программы:
Саганова Ольга Валерьевна,
ПДО МАОУ ДО ДД(Ю)Т г.Туймазы
Первой квалификационной категории

Туймазы - 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план.....	8
III. Содержание программы.....	10
IV. Методическое обеспечение.....	18
V. Список литературы.....	41

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание - один из немногих видов спорта, противопоказаний к которому практически не существует. Плавать полезно всем и в любом возрасте, а обучение этому навыку желательно начинать как можно раньше. Влияние плавания на организм учащегося необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм учащегося, волны оказывают своеобразный массажный эффект.

Замечено, что у учащихся, регулярно занимающихся плаванием, повышается сопротивляемость к болезням и общий тонус организма, совершенствуются движения, вырабатывается пластика, формируется жизненно важный навык - умение держаться на воде. Физическое развитие, которое получает учащийся на раннем этапе жизни, впоследствии позволит ему более успешно развить физические качества, такие как ловкость, быстрота, выносливость... Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат учащихся, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Учащиеся, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. Умение плавать — жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек практически никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

Актуальность обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества. Традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе все еще не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Таким образом, реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования, позволяет увеличить двигательную активность учащихся, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны

Направленность: физкультурно – спортивная.

Новизна программы данная программа включает в себя не только обучение технике плавания, но и является лучшим средством развития физических качеств, закаливания и способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для укрепления опорно– двигательного аппарата и сердечно – сосудистой системы средствами ОФП. Плавание при начальной подготовки позволяет выявить задатки и способности, привить интерес к тренировочным занятиям

Педагогическая целесообразность программы. Можно считать, что программа по плаванию является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности учащихся при занятиях плаванием.

Целью программы является закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития, через обучение учащихся школьного возраста плавания.

Задачи программы:

I год обучения

Образовательные:

- обучить основным спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди);
- обучить технике стартов с бортика;

Развивающие:

- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
- развить двигательную активность учащихся;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развить координационные возможности, умение владеть своим телом;

Воспитательные:

- воспитывать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- воспитывать у учащихся самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

Отличительная особенность данной программы. В данной программе предусмотрены занятия с учащимися разного уровня подготовленности и физического развития. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей учебный и оздоровительный эффект. Данная программа создает условия массовости в городе, занимающимися плаванием.

Методика. Программа является модифицированной, в основу ее положены следующие программы:

- А.В.Козлова и Е.Ф.Орехова «Обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания»,

-В.А.Парфенова «Техника стартового прыжка и методика обучения старту при спортивном плавании»,

- Р.Хальянда «Техника поворотов спортивного плавания».

Контингент обучаемых. В объединении обучаются учащиеся возрастом 7-12 лет, в том числе учащиеся с ограниченными возможностями здоровья, имеющие медсправку.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год - 72 часа

Формы занятий: групповая.

Наполняемость учебной группы: 11 чел.

Режим занятий: 1 год обучения 2 занятия в неделю по 1 часу.

Характеристика деятельности по освоению предметного содержания образовательной программы по уровням

Название	Стартовый	Базовый	Продвинутый
уровня			
Способ			
выполнения	Репродуктивный	Продуктивный	Творческий
деятельности			
Метод	С подсказкой,	По памяти,	Исследовательский
исполнения	по образцу	по аналогии	
деятельности			
Основные	Освоение	Умение	Выполнение техники
предметные	основными	технически	плавания на
умения и	понятиями	правильно	короткие, средние и
компетенции	начального	осуществлять	длинные дистанции
учащихся	уровня	двигательные	за минимальный
	плавательной	действия на	отрезок времени.
	подготовки.	конкретной	
	Умение работать	дистанции.	
	по показу	Выполнение	
	взрослого.	контрольно-	

переводных
нормативов по
ОФП.

Деятельность учащегося	Умение выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду. Умение передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.	Умение правильно плавать техниками «кроль на груди», «кроль на спине». Осуществлять индивидуальные и групповые действия;	Самостоятельное выполнение объемов тренировочных нагрузок. Самоконтроль в процессе выполнения и самопроверка его результатов.
Деятельность педагога	Правильный показ выполнения техники плавания и прыжков в воду. Знакомство с правилами данного вида спорта. Руководство и контроль за выполнением.	Постановка проблемы и реализация ее по этапам	Создание условий для плавания изученными способами в свободном и умеренном темпе. Плавание в полной координации движений ногами и руками изученными способами. Взаимопонимание между тренером и учащимся.

Планируемые результаты:

К концу обучения учащийся будет иметь предметные результаты:
- особенности и содержание предмета плавания,

- основные понятия начального уровня плавательной подготовки;
- элементарные гребковые движения способом кроль на груди и кроль на спине; элементы прикладного плавания;
- способы укрепления и сохранения здоровья, повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены и закаливание, предупреждение и – профилактика травматизма, обеспечение безопасности на воде.

Будут иметь метапредметные результаты:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного способа плавания,
- использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- уметь действовать в экстремальных ситуациях на воде (прикладное плавание);
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Будут иметь личностные результаты:

- приобщить учащихся к культуре здорового образа жизни;
- сформировать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом

Способы определения результативности: соревнования, эстафеты, тестирования и контрольные старты.

Формы подведения итогов реализации программы: участие в соревнованиях городского, районного и Республиканского уровней.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

I года обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	практика	Теория	
1	Вводное занятие	4	2	2	беседа
2	Упражнения, способствующие наилучшему освоению воды и привыкания к ней.	6	4	2	наблюдение
3	Изучение работы ног кролем на груди/ на спине	12	10	2	практическая работа
4	Изучение работы рук кролем на груди\на спине	12	10	2	практическая работа
5	Техника плавания кроль на груди\на спине	12	10	2	практическая работа
6	Техника стартов	12	10	2	практическая работа
7	Игры на воде	6	6	-	наблюдение
8	Сдача нормативов	8	6	2	Контрольные старты
	Всего	72	58	14	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I год обучения

Тема № 1 (4 часов)

Вводное занятие.

1. Основные вопросы.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травм несчастных случаев на воде. Обеспечение безопасности на занятиях плаванием:

дисциплина, регулярные медицинские осмотры, предупреждение охлаждения и перегрева. Наличие спасательных средств и их применение. Гигиена, режим питания спортсмена; закаливание и укрепление здоровья. Общеразвивающие, специальные подготовительные упражнения

2. Требования к знаниям и умениям:

- знать технику безопасности в бассейне;
- гигиена физических упражнений
- закаливание и укрепление здоровья

3. Самостоятельная работа

- общеразвивающие упражнения
- специальные и подготовительные упражнения

4. Тематика практических работ.

- первая помощь при несчастных на воде.
- выполнение режима питания.

Тема № 2 (6 часов)

Упражнения, способствующие наилучшему освоению с водой и привыканию к ней.

1. Основные вопросы.

Упражнения, способствующие наилучшему освоению с водой и привыканию к ней. Упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду. Контроль за правильным выполнением техники движения, самоконтроль. Начальные элементы плавательной подготовки: лежание, погружение, скольжение, передвижение по дну.

2. Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в бассейне;
- знать роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека;
- уметь передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.
- уметь выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

3.Самостоятельная работа

- гигиенические процедуры;
- специальные и подготовительные упражнения в воде;
- выполнение подготовительных упражнений.

4.Практическая работа

Различные скольжения: скольжение на груди и на спине с различным положением рук, скольжение после отталкивания ногами от дна или от борта бассейна, скольжение на груди с последующими гребковыми движениями руками.

Погружение с головой в воду и открывание глаз, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде («Стрела»), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Все упражнения выполнять с задержкой дыхания на воде.

Изучение «звездочки», «поплавка», «медузы».

Тема № 3 (12 часов)

Изучение работы ног кролем на груди\на спине

1.Основные вопросы.

Плавание спортивным способом «кроль на груди, «кроль на спине». Дыхание; согласование движений рук с дыханием; согласованная работа рук, ног и дыхания (плавание в полной координации «кролем на груди», «кроль на спине»).

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в бассейне;
- уметь правильно плавать техниками «кроль на груди», «кроль на спине»;
- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

3.Самостоятельная работа

Скольжение, движение ног (у опоры, с опорой, в скольжении); плавание с досочкой, «стрелочкой» на груди и на спине в безопасном положении с различным положением рук). Плавание «кролем на груди», «кролем на спине».

4. Тематика практических работ. Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

Тема № 4 (12 часов)

Изучение работы рук кролем на груди\на спине

1.Основные вопросы.

Плавание спортивным способом «кроль на груди, «кроль на спине». Дыхание; согласование движений рук с дыханием; согласованная работа рук,

ног и дыхания (плавание в полной координации «кролем на груди», «кроль на спине»).

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в бассейне;
- уметь правильно плавать техниками «кроль на груди», «кроль на спине»;
- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

3.Самостоятельная работа

Скольжение, движение рук (у опоры, с опорой, в скольжении); плавание с досочкой, «стрелочкой» на груди и на спине в безопасном положении с различным положением рук). Плавание «кролем на груди», «кролем на спине».

4. Тематика практических работ. Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

Тема № 5 (12 часа)

Обучение техники плавания «кроль на груди», «кроль на спине»

1.Основные вопросы.

Плавание спортивным способом «кроль на груди, «кроль на спине». Дыхание; согласование движений рук с дыханием; согласованная работа рук, ног и дыхания (плавание в полной координации «кролем на груди», «кроль на спине»).

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в бассейне;
- уметь правильно плавать техниками «кроль на груди», «кроль на спине»;
- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

3.Самостоятельная работа

Проплывание «кролем на груди», «кролем на спине» в полной координацией.

4. Тематика практических работ. Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

Тема № 6 (12 часов)

Обучение старту при плавании «кроль на груди», «кроль на спине».

1.Основные вопросы. Обучение старту при плавании «кроль на груди», «кроль на спине».

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в бассейне;
- уметь правильно выполнять старт при плавании «кроль на груди», «кроль на спине»;
- выполнять упражнения на дыхание;
- осуществлять старты при плавании «кроль на груди», «кроль на спине»

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

3.Самостоятельная работа. Скольжение; движение ног (у опоры, с опорой, в скольжении); гребковые движения рук (с опорой, в безопорном положении, с различным положением рук). Старты при плавании «кроль на груди», «кроль на спине»

4. Тематика практических работ. Соскок вниз ногами с борта; спад в воду из положения, сидя на борту; из положения стоя на борту, спад в воду с тумбы, сидя или стоя на тумбе, согнувшись («старт пловца»).

Тема № 7 (6 часов)

Эстафеты, игры на воде.1.Основные вопросы.

Плавание изученными способами в свободном и умеренном темпе до 100м. Плавание в полной координации движений ногами или руками изученными способами с повышенной скоростью (на дистанции до 25м). Эстафетное плавание.

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в бассейне;
- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.
- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- уметь плыть на короткие и длинные дистанции.

3.Самостоятельная работа. Специальные плавательные упражнения: погружение в воду с открытыми глазами, старт из воды, прыжки с тумбы. Движение рук и ног при плавании способом кроль на спине, кроль на груди, Проплывание одним из способов 25м.

4. Тематика практических работ. «У кого в котле вода закипит сильнее», «Буксир», «Стрелы», «Невод», «Фонтан», «Пескари и щуки», «Белые медведи», «Караси и невод», «Кто дальше проскользит», «Торпеды», «С донесением вплавь».

Тема № 8 (8 часов)

Контрольные старты 1.Основные вопросы.

Контрольные старты и нормативы для группы начальной подготовки обучения.

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в бассейне;
- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.
- уметь правильно выполнять технику плавания «кролем на груди», «кролем на спине»;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- выполнять старты;
- уметь участвовать в соревнованиях.

3. Самостоятельная работа.

- гигиенические процедуры;
- специальные и подготовительные упражнения в воде;
- выполнение контрольных упражнений на задержку дыхания.

4. Тематика практических работ. Проплывание 25 метров способом кроль на груди и кроль на спине в полной координации движений, выполнение контрольных упражнений на задержку дыхания, скольжение с работой ног и без работы ног. Выполнение стартов.

IV.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация данной программы включает в себя методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники плавания
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Индивидуальный.

Основные средства обучения:

- Подготовительные упражнения для освоения с водой;
- Учебные прыжки в воду;
- Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней;
- Общефизические упражнения;
- Специальные физические упражнения;
- Игры и развлечения на воде.

Организация учебно-воспитательного процесса:

В спортивно-оздоровительную группу по плаванию набираются учащиеся в возрасте 7-12 лет, желающие заниматься независимо от их способности, уровня физического развития и подготовленности. Не имеющие медицинских противопоказаний. В процессе тренировок спортивно-оздоровительной группы чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок, на этапе начальной подготовки основное внимание нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов спортивного плавания, стартов и поворотов в воде. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 75%-25%. Наряду с общей специальной физической подготовкой учебный план предусматривает такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольные

испытания и участие в соревнованиях. Учащиеся, прошедшие промежуточную аттестацию выезжают на летние сборы в оздоровительно-спортивные лагеря, для поддержания спортивной формы во время летних каникул. Также предусмотрены выезды в лагеря выходного дня. Деятельно спортивно-оздоровительной группы по плаванию определяется по следующим критериям: стабильность состава учащихся, динамикой развития физических качеств, уровнем усвоения и самоконтроль.

Занятие состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

Вводная часть проводится в виде разминочного плавания, либо в виде специальных плавательных упражнений для повышения работоспособности организма, предварительный разогрев, растягивание и увеличения эластичности мышц. На вводную часть отводится около 15-20% общего времени занятия.

В *основной части* решаются задачи ознакомления и овладения элементами техники плавания. Используются упражнения для овладения и совершенствования техники, а также развития физических качеств. На основную часть отводится 70-85% общего времени.

В *заключительной* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом

Техническое оснащение занятий

Оборудование, спортивный инвентарь, необходимый для учебно-тренировочных занятий:

Зал для общей физической подготовки должен быть оборудован:

- гимнастическими ковриками,
- гимнастической стенкой,
- гимнастическими скамейками

Бассейн учебно-оздоровительного отдела должен быть оборудован следующим инвентарем:

- плавательные доски,
- нарукавники для плавания,
- нудлсы,
- спасательный шест

Дидактический материал:

- учебно-наглядные пособия
- видеоматериалы по легкой атлетике
- тематическая литература

Формы подведения итогов реализации программы: участие в соревнованиях городского, районного и Республиканского уровней

Приложение №2

Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. Арсенал ОРУ всем известен: без них не проводится ни

одни урок физкультуры в школе. Однако, как показали наши наблюдения, многие молодые спортсмены не придают им должного внимания, выполняют их вяло и в малом количестве. Основными упражнениями ОФП со снарядами и на снарядах, которые не требуют особых условий, являются:

1. Упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса.
2. Упражнения со штангой с небольшими весами — от 20 до 40 кг.
3. Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне (или на скамейке).
4. Круговая тренировка.

Упражнения со штангой:

1. Повороты со штангой на плечах.
2. Наклоны.
3. Приседания
4. Толчки.
5. Толчки с подскоками.
6. Выпрыгивания со штангой на плечах.

Каждое упражнение выполняется по 8—10 раз последовательно по 2—3 подхода с небольшим отдыхом (1—1,5 мин.) или сериями (когда выполняются все упражнения с отдыхом) до 4—5 мин. С максимальными весами упражнения со штангой обычно проводятся как тесты и применяются периодически для определения уровня развития силы в определенных упражнениях на различных этапах подготовки [21].

Упражнения на перекладине (ветке дерева) и гимнастической стенке:

1. Подтягивание на руках.
2. Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног.
3. Подтягивание ног до перекладины.
4. В висе на перекладине поднять прямые ноги в положение "угол" и держать 6—10 сек.

Приложение № 3

Подвижные игры для детей в бассейне

Игры на воде являются важным средством разностороннего физического воспитания. Они способствуют развитию физических и умственных возможностей детей, воспитывают их волю, чувство коллективизма и товарищество. Поэтому подвижные игры в воде особенно широко применяются при обучении плаванию детей.

«Водолазы»

Ведущий опускает на дно несколько хорошо видимых предметов под водой. Игроки по очереди ныряют, доставая предметы со дна. Выигрывает тот ребенок, который достанет больше всех предметов за один раз.

«Кто быстрее?»

По первому сигналу забежать в воду, а по второму выбежать из воды. Тот, кто первым окажется на берегу, победил.

«Карлики – Великаны»

Дети стоят по пояс в воде. Ведущий дает сигнал, выкрикивая слово «Великаны». Все садятся в воду. За сигналом «Карлики» все игроки подпрыгивают вверх. Тот кто ошибается, выбывает из воды. Побеждает тот, кто остался.

«Рыбаки»

Трое рыбаков, взявшись за руки и имитируя невод, ловят рыбешек. Пойманной считается рыбка, вокруг которой сомкнут круг. Рыба вступает в ряды рыбаков.

«Морской бой»

Стать лицом друг против друга на расстоянии полутора – двух шагов, каждый играющий брызгает водой в партнера. Проигрывает тот, кто первый начнет вытирать лицо руками или повернется к партнеру спиной.

«Кто дальше»

Глубина должна быть по пояс.

Задача игры: Научить детей ложиться на воду.

Играющие входят в воду по пояс и, повернувшись лицом к берегу, становятся в шеренгу на расстоянии шага один от другого. По команде инструктора игроки делают вдох, с силой отталкиваются ногами ото дна и, вытянув руки вперед, «скользят» по воде к берегу. Побеждает тот, кто проскользил дальше.

«Попади в круг»

Ведущий кидает в воду надувной круг. Дети стоят на берегу. В руках у них маленькие мячики. Игроки по очереди кидают их в центр круга, продолжая стоять на берегу. Каждый игрок имеет 2-3 попытки. Выигрывает тот, кто больше всех попадет в цель.

«Гонка катеров»

Для игры нужны 4 плавательных доски. Друг перед другом выстраиваются, к примеру, две команды, в каждой из которых по 5 мальчиков и 5 девочек. Мальчики - на одной стороне дорожки, девочки - на другой. По сигналу по 2 человека от команды (мальчик и девочка) одновременно начинают заплыв

доской вперед. Их задача - встретиться где-то на полпути и, обменявшись досками, продолжать движение вперед. Возле противоположного бортика (коснувшись его доской) игроки передают доски вторым номерам, а сами выходят из воды. Завершают эстафету последние номера в колоннах. Выигрывает та команда, которая закончила гонку первой.

«Эстафета вплавь»

В 10 - 15 м от берега устанавливаются 2 флажка на плавающих буйках (камень, опущенный на веревке, к другому концу которой привязана крестовина с флажком) на расстоянии 1-2 м один от другого. Команды выстраиваются в колонны по одному у самой воды, каждая команда против своего флажка. По сигналу руководителя первые номера каждой команды входят в воду и плывут как можно быстрее к своему флажку; коснувшись флажка, они возвращаются к своей команде. Очередной участник эстафеты начинает свой этап после того, как его руки коснется приплывший товарищ. Выигрывает команда, пловцы которой раньше закончат все этапы.

«Плавание втроем»

Первый и третий пловцы плывут на груди, а средний, слегка опираясь руками о спину первого, кладет свои ноги на плечи третьему. Так можно транспортировать в воде уставшего товарища. Выигрывает тот, кто первый достигнет цели.

«За мячом в воду»

Участвуют две команды, которые устраиваются на берегу или на бортиках бассейна лицом к воде. В руках у первых номеров - резиновые мячи средних размеров. По сигналу ведущего они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. Но не к своему мячу, а к мячу, который бросил противник. Достигнув мяча, игрок плывет с ним (ведя перед собой) к месту построения команд и передает в руки второго номера. Приплывший первым получает для своей команды одно очко. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо плавать, но и далеко бросать мяч. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Приложение №4

План-конспект занятия по плаванию

Тема: «Обучение технике плавания способом «брасс»

Цель: Основы техники спортивного плавания способом брасс.

Задачи:

1. Обучение движений рук, ног и дыхания при плавании брассом.
2. Совершенствовать развитие гибкости, силы мышц рук, координации движений, силы дыхательных мышц.
3. Воспитание скоростно-силовых качеств

Ход занятия

Подготовительная часть

ОРУ:

- И.П.: руки на пояс, наклоны головы вправо\влево;
- И.П.: руки к плечам поочередное круговое движение согнутых рук вперед\назад;
- И.П.: правая рука вверх, на 2 счета рывки руками
- И.П.: руки вдоль туловища, круговые движения рук вперед\назад;
- И.П.: руки на пояс, наклон к правой\левой ноге;
- И.П.: руки за спину, выпады правой\левой ногой
- И.П.: осн.стойка, прыжки на правой\левой \двумя по 10 раз

Основная часть

Подводящие упражнения на суше техники плавания способом брасс:

- встать боком к стене, опираясь рукой о неё, согнуть ногу в колене отвести голень в сторону и захватить с внутренней стороны стопы одноименной рукой, опустить ногу, делая ей толчок вниз до соединения с опорной ногой, повторить 10 раз;
- лечь на грудь и выполнить движения ногами как при плавании брассом;
- движения рук как при плавании брассом, ноги шире плеч, наклониться вперед, руки вытянуты вперед перед собой, развести руки в стороны - вниз (имитируя гребок), далее согнуть руки в локтевых суставах и прижать их к корпусу, и затем выпрямить вперед в исходное положение, повторить 10 раз.

Дыхательные упражнения в воде:

- выдох под воду, глубокий вдох через рот;
- приседание под воду с головой, продолжительный выдох через нос на счет раз, два, три.

Подводящие упражнения в воде техники плавания способом брасс:

Стартовый уровень сложности

Толчок ногами от бортика бассейна, скольжение на груди, руки вдоль туловища, выполнять покачивающие движения вверх-вниз

Базовый уровень сложности

Плавание при помощи движений ногами брассом (с доской) на наименьшее количество толчков ногами на отрезке дистанции.

Продвинутый уровень сложности

Выполнение загребаящих движений руками в сторону – во внутрь лежа на груди, ноги кроль; плавание брассом в полной координации, теннисный мячик находится под подбородком

Заключительная часть

Ныряние на 10 м при помощи движений ногами брассом, руки вытянуты вперед. Используется для совершенствования экономичности движений, обтекаемого положения тела, а также ориентирования под водой.

Индивидуальная работа с учащимися.

Приложение №5

Подготовка в группах начальной подготовки

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

На первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество учебно-тренировочных занятий в воде постепенно увеличивается с 3 до 6 раз в неделю, что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки. Определяются сроки сдачи контрольных и переводных нормативов по программе общей физической подготовки.

Следующим этапом в подготовке учащихся является учебно-тренировочный этап, на котором определяется спортивная специализация. Годичный цикл подготовки учащихся состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки:

- первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях.
- второй подготовительный период также делится на 2 этапа - общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй более продолжительный соревновательный период (22 недели) следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).
- **Рост.** Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.
- **Сила.** Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.
- **Быстрота.** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

- **Скоростно-силовые качества** начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.
- **Выносливость.** Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, учащих спортом.
- Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.
- **Анаэробная выносливость.** Большинство ученых соглашается с утверждением, что учащиеся гораздо легче переносят соревнования в беге на - 3000 м, нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической, зрелости.
- **Гибкость.** Широко распространено мнение, что учащиеся являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии. Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период),
- Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что юные спортсмены, прошедшие 4-6-летнюю подготовку в ДЮСШ, могут начинать специализированные занятия в своем виде спорта. Данный факт имеет важное значение при обосновании начала целенаправленной (узкой) специализации в избранном виде спорта. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов. По мере развития организма учащихся двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.

Приложение 6

Оценивание промежуточной и итоговой аттестации юных спортсменов

По итогам учебного года проводится промежуточная аттестация для обучающихся 1 и 2 года обучения и итоговая аттестация для обучающихся 3 года обучения.

Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по плаванию.

Для групп 1 года обучения, которые на начало учебного года не умели плавать, итоговой аттестацией по плавательной подготовке является:

Высокий уровень: умение проплыть 25 метров кролем на груди и 25 м кролем на спине правильно по технике

Средний уровень: умение проплыть 25 метров кролем на груди и 25 м кролем на спине с незначительными ошибками по технике.

Низкий уровень: умение проплыть 25 метров кролем на груди и 25 м кролем на спине с ошибками.

Для группы 2 года обучения

Промежуточной аттестацией по плавательной подготовке является плавание всеми способами :

- 1)от 25 м до 50 м кроль на груди
- 2) от 25 м до 50 м кроль на спине
- 3) от 25 м до 50 м брасс
- 4)от 25 м до 50 баттерфляй

Высокий уровень:

по плавательной подготовке является плавание умение проплыть 50 метров кролем на груди и 50м кролем на спине, 50 м брасс, 50 м баттерфляй правильно по технике

Средний уровень: умение проплыть 50 метров кролем на груди и 50м кролем на спине, 50 м брасс, 50 м баттерфляй с незначительными ошибками по технике.

Низкий уровень: умение проплыть 50 метров кролем на груди и 50м кролем на спине, 50 м брасс, 50 м баттерфляй с ошибками.

Для групп 3 года обучения

Итоговой аттестацией по плавательной подготовке является плавание:

Проплыть дистанцию 200 м комплексное плавание технически правильно и выполнить норматив юношеского разряда согласно единой всероссийской спортивной классификации.

Высокий уровень: Проплыть всю дистанцию 200 м к/п технически правильно по технике и выполнить норматив 1 юн.разряда

Средний уровень: Проплыть всю дистанцию 200 м к/п с незначительными ошибками по технике и выполнить норматив 2 юн.разряда

Низкий уровень: Проплыть дистанцию 200 м к/п с ошибками по технике без учета времени.

ТАБЛИЦА																				
норм и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов в виде спорта ПЛАВАНИЕ																				
Спортивное звание МСМК присваивается с 14 лет, МС - с 12 лет, спортивный разряд КМС - с 10 лет.																				
№№ п.п.	Наименование дисциплины в соответствии с ВРВС	Ед. измерен ия	МСМК		МС		КМС		I разряд		II разряд		III разряд		I юн.		II юн.		III юн.	
1	2	3	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	ю	д	ю	д	ю	д
Б а с с е й н 25 метров																				
1	Вольный стиль 50 м	сек.	22,03	25,21	23,00	26,50	24,00	28,00	25,50	29,50	28,00	32,50	31,00	36,00	36,00	40,50	46,00	50,50	56,00	1.00,50
2	Вольный стиль 100 м	мин., сек.	48,50	54,91	51,50	58,00	54,50	1.01,00	58,00	1.05,00	1.05,50	1.13,00	1.14,00	1.23,00	1.24,50	1.34,50	б/пр	б/пр		
3	Вольный стиль 200 м	мин., сек.	1.46,47	1.58,20	1.52,50	2.06,50	1.59,50	2.14,00	2.08,50	2.23,00	2.24,50	2.41,00	2.43,50	3.02,00	3.07,00	3.28,00				
4	Вольный стиль 400 м	мин., сек.	3.47,30	4.09,19	4.01,00	4.25,00	4.14,00	4.41,00	4.34,00	5.01,00	5.08,00	5.38,00	5.50,00	6.23,00						
5	Вольный стиль 800 м	мин., сек.	8.00,01	8.33,76	8.22,00	9.05,50	8.58,00	9.44,00	9.42,00	10.32,00	11.19,00	11.56,00	12.33,00	13.38,00						
6	Вольный стиль 1500 м	мин., сек.	15.09,17	16.32,98	16.04,00	17.34,00	17.13,00	18.49,00	18.38,00	20.21,00	21.07,00	23.03,00	24.08,00	26.20,00						
7	На спине 50 м	сек.	24,91	28,38	27,00	31,00	28,50	32,50	30,50	34,50	33,50	38,50	37,50	42,50	42,50	48,00	52,50	58,00	1.02,50	1.08,00
8	На спине 100 м	мин., сек.	53,58	1.00,62	58,00	1.05,50	1.01,50	1.09,50	1.06,00	1.14,50	1.14,00	1.23,50	1.24,00	1.34,50	1.35,00	1.46,50	б/пр	б/пр		
9	На спине 200 м	мин., сек.	1.56,54	2.10,82	2.06,50	2.20,00	2.14,00	2.28,00	2.23,00	2.39,00	2.40,00	2.59,00	3.01,00	3.23,00	3.27,00	3.53,00				
10	Брасс 50 м	сек.	27,72	31,72	29,50	34,00	31,00	35,50	33,00	37,50	36,50	41,50	40,50	46,50	46,00	52,50	56,00	1.02,50	1.06,00	1.12,50
11	Брасс 100 м	мин., сек.	1.00,61	1.08,80	1.05,00	1.13,00	1.08,50	1.17,50	1.13,50	1.23,00	1.22,50	1.33,00	1.33,50	1.45,00	1.45,50	2.07,50	б/пр	б/пр		
12	Брасс 200 м	мин., сек.	2.11,19	2.27,92	2.21,00	2.36,50	2.29,50	2.46,00	2.40,50	2.58,00	3.00,50	3.20,00	3.24,50	3.46,00	3.54,00	4.19,00				
13	Баттерфляй 50 м	сек.	23,95	27,14	25,00	28,50	26,50	30,00	28,00	32,00	31,00	35,00	34,50	39,00	39,00	44,50	49,00	54,50	59,00	1.04,50
14	Баттерфляй 100 м	мин., сек.	52,75	59,75	56,00	1.02,50	59,50	1.06,50	1.03,50	1.11,00	1.11,50	1.20,50	1.21,00	1.31,50	1.31,50	1.43,50	б/пр	б/пр		
15	Баттерфляй 200 м	мин., сек.	1.57,25	2.10,17	2.05,00	2.18,50	2.12,00	2.27,00	2.21,00	2.37,50	2.38,00	2.57,00	2.59,00	3.20,00	3.24,00	3.48,00				
16	Комплексное плавание 100 м	мин., сек.	55,34	1.02,84	59,00	1.07,00	1.02,00	1.10,00	1.06,00	1.15,00	1.14,00	1.24,00	1.24,00	1.35,00	1.35,00	1.47,00	б/пр	б/пр		
17	Комплексное плавание 200 м	мин., сек.	1.59,58	2.14,17	2.08,00	2.23,00	2.16,00	2.32,00	2.26,00	2.43,00	2.43,00	3.03,00	3.06,00	3.27,00	3.32,00	3.55,00				

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I. Нормативно-правовые документы

1. Закон Республики Башкортостан "Об образовании в Республике Башкортостан" от 1 июля 2013 года №696-з
2. Конвенция ООН «О правах ребенка»
3. Конституция Российской Федерации
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
6. Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»
7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ.

II. Основной список

1. Васильев, В. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 239с.
2. Козлов, А.В. Плавание доступно всем. – М.: Просвещение, 2011. – 94 с.
3. Кошанов, А.И. Начальное обучение плаванию // Спорт в школе. – 2012. – №3. – С32.
4. Осокина, Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 2011. – 79 с.
5. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. Обучение плаванию. – М.: Просвещение, 2012. – 159 с.

III. Дополнительный список

1. Киселева, О. П. Методика начального обучения плаванию в условиях мелкого и глубокого бассейнов: учебно-методическое пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2004.
2. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. – М.: «Просвещение», 1988.
3. Левочкина Л.В., Кошеварова И.А., Громыко Л.А., Сборник авторских программ. – Москва, 2005.
4. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа по физической культуре.
5. Никулин А.В., Никулина Е.Г, Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (плавание). Пятигорск, 2001.
6. Плавание: учебная программа для тренеров детско-юношеских спортивных школ. – М., 1983.
7. Файзуллин И.Г. Как научить детей плавать. – М.: ДОСААФ, 1996.
8. Фирсов З.П. Плавание для всех. М.: «ФиС», 1984
9. Черных Е.В., Кастюнин С.А., Физкультурно-спортивная работа по плаванию: методическое пособие. – Липецк, 2008.

IV. Интернет-ресурсы

1. kidsport.narod.ru/plav_igr.htm
2. zdorovejka.ru
3. o-swim.ru/doc/Education-navigation/development-of-water.php
4. to-swim.ru/
5. [Http://www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru)
6. [Http://www.swim7.narod.ru](http://www.swim7.narod.ru)
7. [Http://www.swimsport.ru](http://www.swimsport.ru)