ОТДЕЛ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа станицы Брюховецкой
муниципального образования Брюховецкий район

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУ СШ ст. Брюховецкой
Протокол от
«28» марта 2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
ст. Брюховецкой
_____А.Д.Руденко
Приказ от «23» мая 2023 г. №80

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

по плаванию

Уровень программы: ознакомительный уровень

Срок реализации программы: 1 год: 207 ч.

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор составитель программы:
Бовдур Г.В.. заместитель директора по СР

ст. Брюховецкая, 2023 год

Содержание:

№ п/п	Разделы программы	Страницы
1	Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи.	6
1.3.	Содержание программы.	6
1.4.	Планируемые результаты.	19
2	Раздел II. «Комплексные организационно – педагогические условия, включающие формы аттестации».	20
2.1.	Календарно учебный график.	20
2.2.	Условия реализации программы.	24
2.3.	Формы аттестации.	25
2.4.	Оценочные листы.	26
2.5.	Методические материалы.	28
2.6.	Список литературы.	30

РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию (далее Программа) составлена в соответствии с приказом от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации и Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разно уровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации. В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию и выявлению талантливых обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся.

Цели, задачи и условия проектирования и реализации Программы представлены в следующих документах:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ министерства просвещения Российской Федерации от от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. Информационное письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- учебно-методическое пособие «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» И.А.Рыбалёва. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.
- положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, утвержденное приказом МБУ ДО СШ ст. Брюховецкой от 23 мая 2023 №77 «Об утверждении положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе»;

- порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом МБУ ДО СШ от 23.05.2023 №78 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- положение «Об утверждении положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля, успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся» утвержденное приказом МБУ ДО СШ от 23.05.2023 №79 «Об утверждении положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля, успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся».

Содержание программы адаптировано к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

Дополнительная образовательная программа ознакомительного уровня «по плаванию» **физкультурно-спортивной направленности**, направлена на ознакомление учащихся с такими видами спорта, как плавание, а так же для физического воспитания и развития, получения начальных знаний.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и предъявляет посильные требования в процессе обучения.

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание является универсальным средством разностороннего воздействия на организм человека. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей.

Правильное физическое воспитание ребенка немыслимо без закаливания его организма. Наиболее действенным является закаливание водой. В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Среди других массовых видов спорта, именно плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность и важное прикладное значение.

Разработанная программа включает в себя не только обучение технике плавания, но и является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости. Плавание с «ныряниеи», включенное в программу, улучшает умственную работоспособность. При болезнях обмена веществ, бронхиальной астме и хронических воспалительных заболеваниях системы органов дыхания плавание является незаменимым средством оздоровления. Во время плавания совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Адресат программы. Программа реализуется от 7 до 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий по физической культуре и спорту. Количество учащихся в группе может быть от 15 до 20 человек.

Форма обучения – очная, а в целях обеспечения продолжения реализации Программы в условиях введения в образовательных организациях

режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений применяется очно-дистанционная форма.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа (90 минут). Занятия проводятся согласно, утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Режим занятий на период дистанционного обучения: продолжительность занятий 30 минут с обязательным перерывом не менее 10 минут для отдыха детей между каждым занятием.

Особенности образовательного процесса. Состав групп: 15-20 чел. в группах. Состав группы постоянный, могут быть разновозрастные дети. Принимаются все желающие.

Основными педагогическими принципами образовательной программы являются:

- учет возрастных и индивидуальных способностей учащихся;
- личностно-деятельный подход к организации учебно-воспитательного процесса.

Для обеспечения продолжения образовательного процесса в условиях введения в образовательных организациях режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений применяются модель интеграции очных и дистанционных форм обучения и модель обучения на базе видеоконференций.

Особенности организации образовательного процесса в дистанционном режиме. Для организации образовательного процесса в дистанционном режиме в части теории используются *синхронные сетевые технологии* (онлайн-обучение), позволяющие знакомить учащихся с учебным материалом, обсуждать его одновременно со всеми участниками группы.

Реализация практической части Программы осуществляется с использованием *асинхронных сетевых технологий* (оффлайн-обучение), что обеспечивает личностное (индивидуальное) общение с учащимися.

Методика синхронного дистанционного обучения предусматривает общение учащегося и педагога в режиме реального времени. Синхронная методика дистанционного обучения предполагает активное взаимодействие тренера-преподавателя и учащегося и, таким образом, большую нагрузку и на всех участников.

Методика асинхронного дистанционного обучения применяется, когда невозможно общение между педагогом и учащимся в реальном времени. При асинхронной методике больше ответственности за прохождение обучения возлагается на учащегося, когда на первый план выдвигается самообучение, индивидуальный план обучения. Тренер-преподаватель при асинхронной методике дистанционного обучения выступает консультантом, но в меньшей степени, чем при синхронной методике дистанционного обучения.

Смешанная методика дистанционного обучения подразумевает, что программа обучения строится как из элементов синхронной, так и из элементов асинхронной методики обучения.

Состав группы – постоянный.

Форма образовательной деятельности – индивидуальная, групповая.

Виды занятий определяются содержанием программы и включают учебно-тренировочные занятия, тематические беседы, игры, соревнования, самостоятельные занятия.

Уровень программы, объем и сроки.

Уровень программы – ознакомительный.

Срок обучения 1 год: 46 недель с объемом 207 часа учебной нагрузки в год.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

Цель: создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий по плаванию, а также организация свободного времени детей.

Задачи:

Образовательные:

-обучение плаванию;

- обучение основам техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);

- формирование системы знаний о плавании, спортивной терминологии.

- обучение основам физиологии и личной гигиены, профилактике простудных заболеваний и травматизма.

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание;

- развитие физических качеств;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, подвижных игр;

-овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Воспитательные:

- расширение коммуникативных способностей обучающихся;

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений в среде подростков и молодежи;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание коллективности, товарищества.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Таблица №1

№ п\п	Название раздела программы, тема.	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	
1.	**Обязательные предметные области**	**171**	**16**	**155**	
1.1.	Введение	1	1		
1.2.	Теоретическая подготовка	5	5		беседа
1.3.	Общая физическая подготовка	65	5	60	диагностика
1.4.	Специальная физическая подготовка	30	1	29	
1.4.	Техническая подготовка	40	2	38	диагностика
1.5.	Развитие физических качеств	30	2	28	диагностика
2.	**Вариативные предметные области**	**32**	**3**	**29**	
2.1	Спортивные и подвижные игры	21	1	20	
2.3.	Проведение мастер-классов с ведущими спортсменами КК	10	1	9	беседа
2.3	Оборудование и инвентарь	1	1		беседа
2.2.	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных мероприятиях)	Согласно календарного плана физкультурных, спортивно - массовых мероприятий			
3.	**Контрольные испытания**	**2**	**1**	**1**	итоговая аттестация
3.1.	Итоговое занятие	**2**		2	
	Итого	**207**	**20**	**187**	

Содержание программного материала.

I. Обязательные предметные области

1.1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятий, правила поведения спортсменов.

Практика: Ознакомление с местами проведения занятий, инвентарем и оборудованием используемым в процессе тренировок.

1.2.Теоретическая подготовка.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования - изучения по заданию тренера-преподавателя специальной литературы.

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

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

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

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

Техника и терминология плавания. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.
Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода.
Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение закаливания, Основы и принципы.

Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.
Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Инструктаж по т/б при проведении занятий по плаванию.
Педагог знакомит занимающихся с требованиями техники безопасности и правилам поведения в бассейне, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

Физическая культура и спорт в РФ. Занятия физической культурой и спортом как залог здоровья, успехов нашего народа. Общественное значение спорта в мире. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. История развития плавания в РФ. Плавание в районе, городе, России. Успехи пловцов в крупнейших мировых соревнованиях.

Гигиена спортсмена и средства закаливания. Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Основы техники и тактики спорта. Ориентирование в воде. Управление своими движениями. Выявление и исправление ошибок. Формирование и совершенствование стиля пловца. Изучение основных тактических вариантов преодоления дистанций. Ознакомление с передовым опытом тактической борьбы лучших пловцов. Составление различных тактических планов преодоления дистанций. Изучение соперника. Подготовка и участие в соревнованиях.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения.

Оборудование и инвентарь. Терминология вида спорта «Плавание». Знание названий и принадлежности оборудования и инвентаря при занятиях плаванием.

Правила организации и проведения соревнований. Требования к проведению соревнований по плаванию в бассейне. Правила, вида соревнования.

1.3 Физическая подготовка.

1.3.1.Общая физическая подготовка.

К основным средствам общей физической подготовки относятся: различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);

кроссовая подготовка общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м. Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища,

круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

1.3.2.Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (на суше, в воде): специальные физические упражнения: упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, Быстроты реакции на стартовый сигнал, учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом; упражнения для изучения движений при плавании баттерфляем; упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.

1.3.3.Техническая подготовка

Упражнения на суше.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, на спине в сочетании с дыханием;

Упражнение для изучения движений ногами и дыхания.

1. И. п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И. п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И. п. – сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И. п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И. п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И. п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая рука вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук:

а) прямые руки впереди;

б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища;

в) обе руки вдоль туловища;

г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б) либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Основные методические указания. В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания.

11. И. п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные

движения обеими руками вперед и назад – мельница. Разнонаправленные круговые движения руками.
12. И. п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
13. И. п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
14. И. п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
18.Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием три – три (вдох выполняется после каждого третьего гребка).
Основные методические указания. В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад.
В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой.
Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и. п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с надувным кругом между ногами.
Упражнения 15-17 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.
Упражнения для изучения общего согласования движений
20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шести ударной координации движений).
22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырех ударной координации движений).
23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны три – три.
Основные методические указания. В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 вначале делаются на

задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем – на каждый цикл.

Упражнения для изучения техники кроля на спине.

Упражнения для изучения движений ногами.

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И. п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль
туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки
вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания. Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду,
колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

7. И. п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад (мельница).
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
11. То же, при помощи попеременных движений руками.
12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). После счета шесть обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.
Основные методические указания. Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и. п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с кругом между ногами.
Упражнения для изучения общего согласования движений.
17. И. п. – лежа на спине, правая вверху. Левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок. Левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шести ударного согласования движений рук и ног.
18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
Основные методические указания. Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Упражнения для изучения техники плавания способом «брасс».

Упражнения для изучения движений ногами
1. И. п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И. п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И. п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И. п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дольше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.
Основные методические указания. Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем – в нормальном ритме. Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад-внутрь с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания.
10. И. п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
11. И. п. – стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.
12.То же, но в сочетании с дыханием.
13.Скольжения с гребковыми движениями руками.
14.Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).
Основные методические указания.
Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро убираются - движутся внутрь – вниз туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу.
Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два – четыре цикла), затем – с дыханием.
Упражнения для изучения общего согласования движений.
15. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один – два цикла движений.
16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
17. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один – два цикла движений.
19. То же, с вдохом в конце гребка.
Основные методические указания. Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед.

Упражнения для изучения техники плавания способом «баттерфляй»

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания
1. И. п. – лежа. Держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
2. То же, но лежа на боку.
3. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
4. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя – впереди).
5. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
6. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди).
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания. Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх – вниз, волнообразных движений расслабленными голенями и стопами.
Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – один вдох на два-три удара ногами.
8. Плавание при помощи движений руками. Упражнения для изучения общего согласования движений

Упражнения для изучения техники стартов.

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.
1. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
2. То же, пронося руки вперед над водой.
3. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
4. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов.

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 25м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди.

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

влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником»

1. И. п. – стоя к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить её на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2. И. п. – стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик, руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180^0 и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.
4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.
5. То же, с работой ног кролем и выходом на поверхность.

Упражнения на суше.

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

Упражнения в воде.

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание с помощью одними руками.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки, плавание с подменой, обгоном; плавание на сцепление.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот маятником с проносом одной руки по воздуху; открытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

1.5.Развитие физических качеств

Упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости;

II. Вариативные предметные области.

2.1. Спортивные и подвижные игры.

Игры и развлечения на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного пола; элементы синхронного плавания; соскок вниз ногами с одно- и трехметрового трамплина; спада из передней стойки с метрового трамплина и др. и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс, к способу кроль на груди.

«У ребят порядок строгий», «Космонавты», «Кот идет!», «У ребят порядок строгий», «Два мороза», «Вызов номеров», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Волк во рву», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с прыжками чехардой», «Гимнастическая эстафета», «У медведя во бору», «Филипп и пташки», «Море волнуется раз», «Салки», «Волк и овцы», «Наседка и коршун», «Ванька-встанька», «Удержись на корточках».

2.2. Проведение мастер - классов с ведущими спортсменами Краснодарского края.

Теоретическая часть: Мастер-класс – это одна из эффективных форм распространения передового спортивного опыта.

Целями мастер-классов по видам спорта является:

- Популяризация олимпийского движения и повышение осведомленности среди юных спортсменов;
- Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом.

Пропаганда здорового образа жизни;

- Обмен опытом и укрепление спортивных связей;

Задачи мастер – классов по видам спорта.

Задачами мастер–классов по видам спорта является:

- Продвижение олимпийских ценностей;
- Активизация познавательной деятельности участников мастер-классов.
- Оказание содействия в спортивной ориентации участников.
- Приобщение участников к определенному виду деятельности.
- Практическое освоение участниками мастер-классов умений и навыков в рамках проводимых занятий.

2.3. Оборудование и спортивный инвентарь

Теоретическая часть: Общая характеристика спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по плаванию.

Практическая часть: Подготовка мест для учебно-тренировочных занятий. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

2.4.Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях.

Теоретическая часть: Правила соревнований по плаванию. Правила соревнований. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права, обязанности, форма и одежда. Организация соревнований. Инструктаж по технике безопасности во время участия в соревнования. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практическая часть:

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения плавания следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для учащихся соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

III. Контрольные испытания.

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке. Беседа по теоретической подготовке.

IV. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: подведение результатов обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования.

Практическая часть: показательные соревнования для родителей, администрации.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся будет знать.

Правила поведения учащихся при занятиях спортом.

Общие гигиенические требования. Режим дня спортсмена.

Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.

Общее понятие о технике спортивного упражнения.

Основные правила проведения соревнований в избранном виде спорта. Права и обязанности участников соревнований.

Обучающийся будет уметь:

Проводить самостоятельную разминку.
Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
Выполнять общефизические упражнения.
Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.
Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:
Спланировать собственный режим труда и отдыха.
Соблюдать личную гигиену.
Использовать простейшие виды закаливания.
Соблюдать меры безопасности на тренировке, дома и на улице.
Обучающийся способен проявлять следующие отношения:
Умение работать в команде.
Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.
По результатам сдачи нормативов, указанных в таблице возможность быть зачисленным в группу начальной подготовки для освоения программы спортивной подготовки.

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащихся принимает педагогический совет.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

Этапы образовательного процесса

Начало реализации программы	01.01.2023
Продолжительность реализации программы	46 недель
Продолжительность занятий	2х45 минут
Промежуточная аттестация	Май 2023
Итоговая аттестация	Декабрь 2023г
Окончание реализации программы	31.12.2024г

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

В ходе реализации программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях.

На основании календарного учебного графика составляется календарно-тематическое планирование на каждую группу отдельно согласно утвержденному расписанию занятий.

В Программе (таблица №2) представлены материалы для обучения.

Таблица № 2

Календарный учебный график распределение учебного материала

№ п/п	Месяцы/недели	январь				февраль				март					апрель				май					июнь			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	Разделы программы																										
1.	**Обязательные предметные области**																										
1.1.	Введение	1																									
1.2.	Теоретическая подготовка	1													1									1			
1.3.	Общая физическая подготовка	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2
1.4.	Специальная физическая подготовка		1	1		1		1		1		1		1		1		1		1	1	1		1	1	1	
1.5.	Техническая подготовка		1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1.6.	Развитие физических качеств			1	1		1		1		1	1	1			1	1		1	1	1		1		1		1
1.7.	Спортивные и подвижные игры		1	1	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1
2.	**Вариативные предметные области**																										
2.1.	Проведение мастер классов с ведущими спортсменами КК				1				1				1				1				1				1		
2.2.	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях				1	1	1	1	1			1				1	1	1		1	1	1			1	1	1
2.3.	Оборудование и спортивный инвентарь	1																									
3.	Контрольные испытания																										
4	Итоговое занятие																										

№ п\п	Месяцы/неделя	июль				Август				Сентябрь				Октябрь				ноябрь					Декабрь					Всего
	Разделы программы	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1.	**Обязательные предметные области**																											
1.1.	Введение																											1
1.2.	Теоретическая подготовка									1					1													5
1.3.	Общая физическая подготовка							1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	65
1.4.	Специальная физическая подготовка							1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		30
1.5.	Техническая подготовка							1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1		40
1.6	Развитие физических качеств							1	1		1	1			1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		30
1.7	Спортивные и подвижные игры								1		1		1		1		1		1		1							21
2.	**Вариативные предметные области**																											
2.1.	Проведение мастер классов с ведущими спортсменами КК									1				1				1					1					10
2.2.	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях																											
2.3.	Оборудование и спортивный инвентарь																											1
3.	**Контрольные испытания**																										2	2
4	**Итоговое занятие**																										2	2

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Реализация программы осуществляется на базе спортивной школы.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество	примечание
Методические пособия по плаванию	Д	
Видео записи техники выполнения элементов плавания	Д	
Рабочая программа	Д	
Базовый инвентарь		
Весы электронные	1	
Доска для плавания	30	
Доска информационная	2	
Колокольчик судейский	10	
Ласты тренировочные для плавания	30	
Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	60	
Мат гимнастический	15	
Мяч ватерпольный	5	
Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	2	
Поплавки-вставки для ног (колобашка)	30	
Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	30	
Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	1	
Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	2	
Секундомер электронный	8	
Скамейка гимнастическая	6	

Кадровое обеспечение

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные общеразвивающие программы подготовки:

Уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н

(зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Форма проведения итоговой аттестаций определяется учреждением самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении итоговой аттестаций обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов итоговой аттестаций, а также с учетом результатов выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» осуществляется перевод обучающихся на программу спортивной подготовки.

Итоговую аттестацию обучающиеся проходят в декабре для проверки результатов освоения Программы.

Результаты сдачи нормативов итоговой аттестации оформляются протоколами. В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения. В случае если ребенок по объективным причинам не смог пройти на итоговую аттестацию в указанные сроки, для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений.

Обучающийся, не выполнившим предъявляемые Программой требования соответствующего года обучения, либо по каким то причинам не освоивших программу (длительная болезнь и т.д.), предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данной Программе.

Протокол результатов
итоговой индивидуальной аттестации учащихся
за_____ учебный год

Наименование программы:_____
Группа:_____
Дата проведения:_____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	ОФП, СФП результат за показатель						ТП, результат за показатель			Участие в соревнованиях	Результат теоретического теста	Итоговая оценка

Тренер-преподаватель: _____
Состав комиссии:_____
Заключение комиссии:_____

Мониторинг результатов участия
в соревнования обучающихся МБУ ДО СШ ст.Брюховецкой
за ___ учебный год

Наименование программы:_____
Группа_____

№п/п	Фамилия, имя, учащегося	Наименование соревнований	Результат	Кол-во баллов (за призовое место – 3 балла, за участие – 1)

Тренер-преподаватель:_____

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Оценка результатов образовательной деятельности предполагает выявление уровня освоения теоретических знаний, практических умений и навыков, участие в соревнованиях, в соответствии с программными требованиями на основе диагностики.

В таблице № 3 приведены показатели контрольно-тестовых упражнений по общефизической, специальной и технической подготовки. Чуть ниже тесты по теоретической подготовке. Тесты по теоретической подготовке проводятся в форме беседы. Знание ответов на вопросы выражается: зачет/ не зачет. Баллы отражают оценку (5,4,3) соответствия между достигнутыми и планируемыми результатами. Это дает основание для внесения необходимых корректировок в содержание Программы.

Показатели
контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ОФП, СФП И ТП.

Таблица №3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение — стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

Контрольные вопросы по теоретической подготовке.

№ п/п	Вопросы	Ответы
1.	Перед тренировкой мыться с мылом и мочалкой под теплым душем, постепенно снижая температуру воды так, чтобы в самом конце она была близка к температуре воды бассейна.	Да Нет
2.	К экипировке для плавания относится: -купальник, плавки - очки для плавания -плавательная шапочка - нескользящая обувь для бассейна	Да Нет
3.	Основные правила организации режима дня: 1. Подъем в одно и то же время; 2. Выполнение утренней гимнастики и закаливающих процедур; 3. Прием пищи в одно и то же время, не менее 3 раз в день; 4. Самостоятельные занятия по учебным	Да Нет
4	Какой из видов спорта оказывает наиболее благоприятное воздействие на позвоночник?	1.велосипедный спорт 2.тяжёлая атлетика 3.спортивная гимнастика 4.плавание
5	Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?	1.дыхательная и сердечно-сосудистая 2.мышечная и нервная 3.выделительная и мышечная 4.дыхательная и мышечная

6	В каком городе впервые были проведены соревнования по плаванию?	1.Лондон 2.Афины 3.Венеция 4.Париж 5.Солт-Лейк-Сити
7	Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в …	1.плавание 2. легкая атлетика 3. лыжные гонки 4. велоспорт
8	Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?	1. игры отличались миролюбивым характером 2. в период проведения игр прекращались войны 3. в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира 4. Олимпийские игры имели мировую известность

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методы, обеспечивающие организацию деятельности детей на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальной и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы по группам (2-5 человек);
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.
- словесный;
- наглядный;
- объяснительно-иллюстрированный.

Технологии, применяемые в образовательной деятельности:

- ***технология развивающего обучения*** - главной целью обучения является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между детьми. При этом учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума;
- ***личностно-ориентированные технологии*** – создание педагогических условий, направленных на выявление способностей, формирование нестандартного образа мышления, направленные на развитие индивидуальности;
- ***технология проблемного обучения*** - решают состояние интеллектуального затруднения, которое требует поиска новых знаний и новых способов их получения, направлены на снятие психологического барьера перед неизвестными проблемами. Для учащихся создается благоприятный психологический микроклимат: ошибки учащихся не выносятся на всеобщее рассмотрение. Оценка успехов и достижений сообщается всей группе. Организуется взаимоконтроль

учащихся. Материалы для самостоятельной работы сопровождаются пояснениями, образцами, чем достигается надежность системы взаимоконтроля;

- ***игровые педагогические технологии*** - это технологии, в основу которых положена педагогическая игра как вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта. В процессе игры, вследствие гибкости игровой технологии, ребенок сталкивается с ситуациями выбора, в которых он проявляет свою индивидуальность;

- ***информационно-коммуникативные технологии.*** Компьютерные технологии - это процессы подготовки и передачи информации, средством осуществления которых является компьютер. Компьютерные средства обучения называют интерактивными, они обладают способностью «откликаться» на действия учащегося и педагога, «вступать» с ними в диалог, что и составляет главную особенность методик компьютерного обучения. Информатизация обучения требует от педагога компьютерной грамотности;

- з***доровьесберегающие технологии*** реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Технология заключается:

- в условиях обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Формы организации учебного занятия:

Учебно-тренировочное занятие, беседа, лекции, встреча высококвалифицированными спортсменами, Заслуженными тренерами, соревнования.

Алгоритм учебного занятия

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность занятия – 90 минут.

Примерное распределение времени на занятие на 90 мин.

Часть занятия	содержание	длительность
Подготовительная	Построение Сообщение задач занятия - ОФП, СФП;	20 мин
Основная	Решение основных задач занятия: - развитие физических качеств; - техническая подготовка - подвижные, спортивные игры	70 мин
Заключительная	Заминка Упражнения на восстановление Подведение итогов занятия	10 мин

Подготовка к занятию и его проведение.

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

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – *углубленное* разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

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

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

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

Список литературы.

1. Блайт Л. Плавание: 100 лучших упражнений, пер. с англ. Т. Платоновой. - М.: Эксмо,2010.-280 с.: ил. (Спорт в деталях)

2. Зорина И.В. Фитнес. Стратегия успеха в личной жизни. – СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС»,2002. – 160с.

3. Йен Маклауд Анатомия плавания; пер. с англ. С.Э. Борич.- Минск: «Попурри», 2011.-200с.

4. Каунсилмен Д. Наука о плавании. – М., Физкультура и спорт, 1972

5. Макаренко Л.П. Плавание сборник. – М.; Физкультура и спорт. 1988;

6. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. – М.:ФИС, 1974. 285с

7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»: 2004. – 863с, ил. – (Профессия – тренер).

8. Парфенов В.А., Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов.- М.; Физкультура и спорт, 1979;

9. Попов В.В. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. – М.: ООО «Издательство Астрель»: 2002. – 208 с.: ил. – (Профессия Тренер).

10. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

11. Федеральная СДЮШОР, сборник авторских программ. Москва, 2005г.

12. Физкультурно-спортивная работа по плаванию. УФКС и Т Липецкой области. Федерация плавания Липецкой области.

13. Черных Е.В; Кастюнин С.А. Методическое пособие. Липецк, 2008 г.- 157 с.

14. М.В. Кайгородцева. Методическая работа в системе дополнительного образования: материалы, анализ, обобщение опыта. – Волгоград: Учитель, 2009. -377с.

15. Черных В.П., Дементьев В.В., Динер Р.В.. Начальная спортивная в плавании. Организационно - Методические материалы. Липецк: ГУ «ИАЦРФКиСЛО», 2005г.

Список рекомендуемых источников.

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. 2002г.

2. Васильева О.С., Филатов Ф.З. Психология здорового человека. Москва. – 2001г.

3. Научная энциклопедия SportWiki http://sportwiki.to/

4. Сайт Всероссийской федерации плавания http://www.russwimming.ru/

5. Сайт о плавании «Плаваем.инфо» http://www.plavaem.info/

6. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения.

7. Царегородцев В. И. Здоровье — общественное богатство.

8. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. Дополнительное образование. – 2004. - №6.

Приложение

Подвижные игры в воде.

«Цапли»

Задача — освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Две команды располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Чей участник первым достигнет установленной отметки, та команда и объявляется победительницей.

Методические указания. Предварительно игра проводится на суше; во время игры нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками. Положение рук произвольное или регламентированное — в стороны, вперед, к плечам, на пояс и т. д.

«Мостик»

Задача - освоение исходного положения для выполнения движений ногами.

Описание игры. Расположившись по кругу, играющие садятся на дно в положение упора сзади и по сигналу при дают телу прямое положение у поверхности воды (затылок на воде, смотреть вверх — «Кто быстрее?»); фиксировать данное положение по заданию педагога. Повторить 3—4 раза. По повторному сигналу начинать движения ногами кролем на спине.

Методические указания. Освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, вначале без движений, а затем и с движениями ногами в соревновательной форме. Темп движений регулируется голосом педагога или музыкальным сопровождением.

«Оттолкнись пятками»

Задача — освоение толчка, обеими ногами одновременно, выявление склонностей к симметричным движениям ногами.

Описание игры. Играющие произвольно располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки вверх, отталкиваясь пятками, — «Кто выше?».

Методические указания. До проведения игры (на суше) дети должны научиться приседать и удерживать стопу «клюшкой», а пальцы ног—«растопыркой». В воде во время приседаний колени разводить, стопы при прыжке держать «клюшкой», отталкиваться только пятками.

«Кузнечики»

Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры. Может быть командной (если позволяют размеры бассейна) и некомандной. Побеждает участник (команда), который прыжками на обеих ногах (положение рук произвольное или регламентированное) быстрее достигнет установленного ориентира.

Методические указания. Во время игры нельзя бежать, толкать друг друга. Положение рук меняется только с целью усложнения передвижения. Если в игре участвуют две команды, то начинают ее от противоположных коротких бортов бассейна к середине. Численность играющих регламентируется размерами бассейна.

«Рыбаки и рыбки»

Задача — развитие ориентировки в воде и освоение погружений с головой.

Описание игры. Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной.

Методические указания. Нельзя ловить «рыбок» «разорванной» сетью. Если «рыбка» во время преследования погрузится в воду с головой или нырнет, то она считается непойманной.

«Пятнашки»

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

Описание игры. Играющие располагаются произвольно. По сигналу ловец (определяется по жребию или назначается педагогом) начинает преследование играющих; стараясь кого-этибо запятнать. Запятнанный игрок становится ловцом.

Методические указания. Спасаясь от преследователя, дети могут приседать, погружаясь в воду с головой, или нырять; в этих случаях пятнать нельзя. Запятнанным считается тот играющий, которого ловец настиг до погружения; нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время, ждать, пока погрузившийся вынырнет, удерживать друг друга под водой.

«Мяч в воздухе»

Задача — развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и располагаются напротив друг друга в две шеренги на небольшом расстоянии. Педагог подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами; играющие стараются овладеть им, не отдавать соперникам, для чего передают участникам своей команды. Мяч не должен касаться воды — проигрывает та команда, по вине игроков которой он упадет на воду.

«Спрячься в воду»

Задача — совершенствование погружений с головой, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие образуют круг. Ведущий занимает место в середине круга и вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнурке, над головами играющих. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу.

Методические указания. По ходу игры темп вращения мяча меняется— от очень медленного к быстрому и очень быстрому, что регламентируется уровнем подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т. д. Один из вариантов этой игры — выполнять погружения с выдохом в воду.

«Циркачи»

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду.

Описание игры. Может быть командной и некомандной. Играющие выполняют наклон вперед, ставят руки на дно, стараясь сделать стойку на руках, — «как в цирке». Игру можно усложнить, выполняя заныривания в плавающий круг и далее стойку на руках (глубина — на уровне пояса).

Методические указания. В том случае, если игра командная, победитель определяется по количеству правильно выполненных стоек на руках в установленное время. В других случаях предпочтение отдается тому участнику, который дольше простоит на руках (при условии, что глубина для всех одинаковая).

«Хоровод»,

Задача — совершенствование погружений и освоение выхода в воду. Описание игры. Взявшись за руки, играющие образуют круг. По сигналу начинается движение по кругу в указанном направлении, сопровождаемое речитативом: «Хоровод все идет, все идет, все идет, да и скоро он придет, он придет, он придет!» Закончив речитатив, дети останавливаются, отпускают руки и приседают, погружаясь в воду с головой и выполняя при этом активный выдох; затем поднимаются, снова берутся за руки и возобновляют движение по кругу.

Методические указания. После каждого речитатива меняется направление движения. До остановки «хоровода» нельзя «разрывать» круг, отпускать руки товарища, задерживать друг друга под водой, уходить вперед или назад.

«Плыви, игрушка!»

Задача — обучение активному выдоху, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Дети активно дуют на плавающие игрушки, продвигая их согласно заданию: игрушка должна плыть только прямо, по кругу, зигзагом и т. д.; чья игрушка быстрее достигнет установленной отметки. Определение победителя будет зависеть от предложенного детям варианта продвижения игрушки.

Методические указания. Игрушка может быть любой: бумажный кораблик, пластмассовая утка, мяч и т. д. Если же игра проводится как соревнование, то игрушки должны быть у всех одинаковыми. Игрушка будет продвигаться быстрее, если дуть на нее сильно и правильно — в зависимости от ее формы.

«Гудок»

Задача — обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. Играющие образуют круг, в середине которого находится педагог. По сигналу дети погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох, сопровождая его звуком «у-у-у-у-у», — «гудок паровоза». По окончании выдоха можно сесть на дно (это может быть условием определения победителя).

Методические указания. Педагог контролирует правильность выполнения погружений и выдохов в воду. Играющие не должны мешать друг другу,

уходить из круга, наклоняться. Во время погружений нужно обязательно открывать глаза, смотреть на пузырьки воздуха.

«Сядь на дно»

Задача — обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. На глубине по грудь играющие, приседая, садятся на дно, посылая прямые ноги вперед; положение рук произвольное. Время пребывания под водой минимально — важно, чтобы положение «Сижу на дне» было хотя бы обозначено.

Методические указания. Сесть на дно можно лишь в том случае, если предварительно (или во время приседания) выполнить сильный выдох. Глаза в воде не закрывать. По мере освоения выдоха его можно выполнять продолжительно; в этом случае и тело будет погружаться медленно.

«Насос»

Задача — обучение погружениям в воду с головой и выдоху.

Описание игры. Играющие, взявшись за руки, становятся парами напротив друг друга. По сигналу первый по расчету приседает, погружаясь в воду с головой, и выполняет выдох в воду, затем встает; второй сразу же выполняет аналогичное погружение с выдохом и т.д.

Методические указания. При определении пар следует учитывать рост, вес и уровень подготовленности детей. Нельзя, например, объединять в одну пару ребенка, умеющего выполнять выдохи в воду, и совершенно не умеющего; высокого и маленького. Темп приседаний строго индивидуален. Игру можно регламентировать по времени (до 1 мин) или определять пару-победительницу по количеству и качеству выполнения приседаний и выдохов.

«Акробаты»

Задача — освоение и совершенствование безопорного положения, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Дети выполняют кувырки — сальто вперед или назад в группировке — «комок». Побеждает тот, кто выполнит большее число кувырков согласно заданию в установленное время.

Методические указания. Глубина воды должна быть выше уровня пояса.
Положение группировки предварительно изучается на суше и на мелководье.
Выполнять кувырки можно только от стенки бассейна.

«Буксир»

Задача — освоение безопорного горизонтального положения.

Описание игры. Играющие распределяются по парам. Первые в парах (по расчету) принимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед — «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигнет установленного ориентира. Затем играющие меняются ролями. По команде или после достижения условной отметки вторые

отпускают руки, чтобы первые скользили в безопорном положении. Как вариант игры можно применять «буксировку» одним играющим двоих, двумя играющими одного, а также использовать пластмассовую палочку, за которую держится «буксируемый».

Методические указания. «Буксируемые» могут принимать положение на груди и на спине, различные варианты поддержки; в этих случаях «буксиры» могут продвигаться грудью вперед. Можно также во время «буксировки» или последующего безопорного скольжения выполнять различные движения ногами.

«Звездочка»

Задача — изучение и совершенствование безопорного горизонтального положения, изучение движений руками и ногами.

Описание игры. Играющие располагаются произвольно, но не мешая друг другу, и по сигналу принимают безопорное горизонтальное положение на груди, руки и ноги разведены. По повторному сигналу (свисток, барабанная дробь и пр.) выполняют сведения и разведения рук и ног (прекращение движения произвольное). Движения можно выполнять одновременно руками и ногами, а также попеременно. Эта игра вариативна.

- *Вариант 1.* Во время движений ногами стопы находятся в положении «на себя» и в сторону — «Клюшка».
- *Вариант 2.* «Звездочка на спине». Перевороты из положения на груди в положение на спине и обратно с фиксацией положения на спине; то же можно выполнять многократно, соединив руки и ноги и вытянувшись.

Методические указания. При выполнении движений руками удерживать ладони в наклонном положении (см. рис. 8) и менять положение стоп: при разведении — стопы «на себя», при сведении — захлестывающее движение.

«Утки-нырки»

Задача — освоение безопорного положения в воде.

Описание игры. Дети произвольно располагаются в бассейне и по сигналу стараются «ухватиться за дно», приподняв при этом ноги, — показать «хвостик», как это делает утка, ныряя за кормом. Побеждает тот, кто в установленное время покажет «хвостик» большее количество раз.

«Ныряльщики»

Задача — изучение безопорного положения, развитие ориентировки.

Описание игры. Может иметь несколько вариантов. Например, играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч (рис. 66), а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда первой достигшая финиша. Для выявления

абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды - победительницы первого этапа.

Методические указания.

Целесообразно усложнять игру, например уменьшать диаметр обруча, изменять его положение, применять различные расстановки играющих и т. д.; дети должны заранее знать обо всех изменениях и усложнениях. При комплектовании команд нужно учитывать степень освоения изучаемого материала.

«Поднырни»

Задача — освоение безопорного положения и развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие образуют круг, в середине которого плавает надутый резиновый круг. Нужно поднырнуть под него так, чтобы он оказался на голове (рис. 67). Побеждает тот, кто сделает это с первой попытки.

Методические указания. Расстояние до круга постепенно увеличивается, что регламентируется подготовленностью детей и размерами бассейна. Если среди играющих окажутся такие, которые подныривают под круг с первой попытки, то можно сразу увеличивать расстояние или проводить игру с такими детьми отдельно.

«Водолазы»

Задача — освоение безопорного положения, открывание глаз и развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Может быть командной и некомандной. В первом случае играющие делятся на две команды с равным числом участников. Предварительно на дне разбрасывают разноцветные камешки или другие мелкие, но хорошо заметные предметы. По сигналу дети ныряют и достают эти предметы со дна. Побеждает та команда, участники которой в установленное время достали больше камешков. Игру можно усложнить, разбрасывая на дне пластмассовые тарелочки, буквы, цифры, плоские предметы, которые труднее ухватить.

Методические указания. Во время ныряний нельзя мешать друг другу, отнимать предметы, приталкивать друг друга. Педагогу следует внимательно следить за действиями играющих. Очень интересен вариант индивидуальной игры. В этом случае играющие дети располагаются спиной к воде и по команде каждый должен найти «свою» игрушку. Следует учитывать подготовленность детей: во-первых, каждый должен заранее знать «свою» игрушку, во-вторых, более подготовленные дети достают со дна плоские предметы, менее подготовленные — кубики, камешки и т. п.

«Торпеды»

Задача — освоение и совершенствование скольжений.

Описание игры. По сигналу играющие принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно).

Побеждает тот, кто дальше всех проскользит, как «торпеда». В зависимости от условий игра может быть командной и некомандной.

Методические указания. Определять победителя могут сами дети, отмечая расстояние, которое проскользят их товарищи. По мере изучения скольжений можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки (или до отметки), прижав руки к туловищу. Можно учитывать также прямолинейность скольжения. Во время скольжения нельзя мешать друг другу, переворачиваться на спину или на бок, выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

«Винт»

Задача — освоение и совершенствование безопорного положения, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Во время скольжения выполнять повороты на бок, переворот на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты. Побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

Методические указания. Победителя определяет педагог. Во время переворотов руки и ноги не разводить.

«Стрелы»

Задача — освоение исходного положения пловца.

Описание игры. Дети принимают положение «Звездочка» на груди и на спине и произвольно выполняют сведения и разведения рук и ног—как одновременно, так и попеременно, фиксируя прямое положение.

Методические указания. При фиксированном положении руки вытянуты и соединены, ноги выпрямлены, носки оттянуты {«Плавник»), лицо опущено в воду. Время выполнения произвольное. В положении на спине смотреть вверх, не запрокидывая и не наклоняя голову.

«Азбука», «Счет»

Играющие стоят лицом к бортику, а на поверхности воды разбрасываются плавающие буквы или цифры, из которых нужно сложить определенное слово или число. По команде дети стремятся как можно быстрее выполнить задание. Побеждает тот, кто сделает это первым.

Методические указания. Количество букв или цифр должно соответствовать количеству играющих, если бы все они выполнили задание одновременно. Слова и числа вначале должны быть несложными — «мама», «папа», «100», «200» и т.д. Игра усложняется, когда разбрасываются тонущие буквы или цифры; чтобы достать их со дна, нужно обязательно уметь нырять, — это непременное условие игры. По мере освоения этого материала время

составления слова или числа ограничивается, что приучает ребят быстро читать и считать.

«Ходьба на пятках»

Задача — изучение положения стопы в брассе, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Игру можно проводить в самых различных построениях и в соревновательной форме: ходьба - в шеренгах навстречу друг другу — «Кто быстрее?», по диагонали, по кругу и т. д. с различными положениями рук (но только на пятках), стопы в стороны «кочергой», «клюшкой», пальцы ног — «растопыркой».

Методические указания. Предварительно игру следует провести на суше, чтобы детям были ясны ее условия: для этого вначале ходьбу можно выполнять в положении полуприседа (колени в стороны), положение рук произвольное или регламентированное. При проведении игры в форме соревнования необходимо учитывать направление движения (нарушителю — штрафное очко), скорость движения, сохранение заданного положения рук и т. д.

«Крокодилы на охоте»

Задача — освоение горизонтального положения, движений ногами, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Может быть командной и некомандной. Из положения упора лежа играющие передвигаются на руках по дну, выполняя при этом заданные {или по желанию) движения ногами. Побеждает тот, кто раньше других доберется до «добычи».

Методические указания. Глубина воды — не более 40—50 см. Разрешается (и даже поощряется) передвижение с помощью ног (руки прижаты к туловищу или вытянуты вперед).

«Лягушки-квакушки»

Задача — совершенствование безопорного положения, проверка склонностей к симметричной работе ногами.

Описание игры. Дети принимают положение пловца на старте и по команде выполняют скольжение на груди с последующими движениями ногами (можно выполнять и движения руками) — «как лягушки», «как брассисты».

Методические указания. Предварительно нужно показать детям фотографии пловца-брассиста — в этом случае игру целесообразнее назвать «Мы — брассисты»; если же иллюстративный материал отсутствует, следует объяснить, как плавает лягушка, и предложить ребятам воспроизвести ее движения. Игра может иметь несколько вариантов.

«Дельфины»

Задача — освоение безопорного положения и движений ногами дельфином.

Описание игры. По команде «На старт!» дети принимают положение пловца на старте, по команде «Марш!» выпрыгивают вперед и затем выполняют

движения ногами и туловищем как «дельфины», стараясь доплыть до установленной отметки. Игра может иметь несколько вариантов.

Методические указания. Если играющий останавливается, не доплыв до установленной отметки, он вновь принимает положение пловца на старте, выпрыгивает и продолжает движение. По мере освоения движений победителем целесообразно объявлять того, кто не сделает ни одной остановки и первым доплывет до финиша.

«Удержись!»

Задачи — сохранение равновесия, развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры. В качестве подвижной ускользающей опоры могут использоваться мячи больших размеров или надувные круги. Играющие одной рукой удерживают около себя «свой» мяч или круг и по сигналу стараются лечь на него и удержаться в течение установленного времени. Побеждает тот, кто раньше всех ляжет на плавающий предмет и продержится на нем установленное время.

Игра имеет несколько вариантов.

- Вариант 1. Вначале опорой могут служить только большие круги (камеры) или мячи одинакового размера.
- Вариант 2. Размеры мячей или кругов периодически уменьшаются или увеличиваются в зависимости от уровня подготовленности детей.
- Вариант 3. Игра выполняется в виде эстафеты, например, пробежать до установленного ориентира, пронырнуть далее определенное расстояние, лечь на плавающий предмет и удерживаться на нем установленное время.
- Вариант 4. Лечь на круг и добраться до установленного ориентира, выполняя движения ногами.
- Вариант 5. То же, что вариант 3, но после того, как дети смогут лечь на плавающий предмет, продвигаться до установленной отметки за счет движений ногами.

Методические указания. Плавающие предметы (если это не оговорено условиями проведения) должны быть одинаковыми для всех. В зависимости от подготовленности детей условия игры могут изменяться и усложняться. Например, вариант 3 может включать ныряния в круг, кувырки, прыжки и т.д., что определяется также размерами бассейна (или иного водоема).

«Мяч на воде»

Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры. Играющие делятся на две команды с равным числом участников и становятся в две шеренги напротив друг друга (на расстоянии 1 м). Педагог подбрасывает между шеренгами мяч. Играющие стремятся овладеть мячом и доставить его в заранее условленную зону.

Методические указания. Бросать мяч в зону соперников разрешается не ближе установленной отметки. Отнимать мяч можно произвольно, но не разрешается умышленно притапливать друг друга.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
DN: c=RU, st=Краснодарский край, street=О. Кошевого, 119А, l=Брюховецкая, title=ДИРЕКТОР, ou=Руководство, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН, 1.2.643.100.1=120D313032323330333523436353 0, 1.2.643.100.3=120B303033353039303533303 0, 1.2.643.100.4=120A323332373030373339 30, 1.2.643.3.131.1.1=120C323332373031353833363438, email=brsport2006@yandex.ru, givenName=Андрей Дмитриевич, sn=Руденко, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
Дата: 2023.06.15 10:40:31 +03'00'