

**Муниципальное автономное учреждение
физкультурно- оздоровительный комплекс «Олимп»**

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 18
«21» августа 2023г



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
МАУ ФОК «Олимп»

Д.В. Павлинов
«01» сентября 2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ПЛАВАНИЮ**

Возраст участников: от 6 до 18 лет
Срок реализации: 324 часа
Форма реализации: очная
Направленность:
физкультурно-спортивная
Тренер-преподаватель: Мочалов С.С.
Тренер-преподаватель: Иванцов В.П.
Тренер-преподаватель: Козлов Е.В.
Тренер-преподаватель: Морозов А.Н.

Углич 2023 год

Содержание

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Учебно-тематический план..... | 4 |
| 3. Содержание программы | 5 |
| 4. Календарный учебный график..... | 9 |
| 5. Учебно-тематический план..... | 15 |
| 6. Содержание программы | 15 |
| 7. Календарно-тематический план..... | 18 |
| 8. Методическое обеспечение..... | 25 |
| 9. Мониторинг образовательных результатов | 27 |
| 10. Материально-техническое обеспечение..... | 33 |
| 11. Список литературы..... | 33 |

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня физкультурно-спортивной направленности «Плавание» для детей с 6 до 18 лет рассчитана на два года.

Нормативные документы

Настоящая программа по плаванию составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 года №273-ФЗ),
- концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 № 1726-р);
- порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 года № 1008);
- СанПин 2.1.3678-20 ;
- Указом Президента РФ от 29 мая 2017 года № 240 "Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства";
- стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);
- приоритетным проектом "Доступное дополнительное образование для детей";
- локальными актами МАУ ФОК «Олимп»;

Актуальность программы

Актуальность программы связана с тем, что плавание положительно влияет на общее здоровье и укрепляет иммунитет, так же плавание – это жизненно необходимый навык.

Цель: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и развития психических и физических качеств в процессе обучения плаванию и мотивация к здоровому образу жизни.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

Образовательные:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основным стилям плавания;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).
- формировать представление о водных видах спорта.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Указанные задачи решаются путем реализации учебного плана с учетом календаря, программы.

Отличительные особенности и новизна

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

Объем программы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на младшие и средние группы по 15 - 20 человек. Занятия проводятся в групповой форме. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

| Год обучения (группа) | Количество человек в группе | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|--------------------------|--------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 1. 1 год обучения | 15 -20 | 3 | 108 |
| 2. 2 год обучения | 15 -20 | 6 | 216 |

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

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- промежуточная аттестация – проводится в конце каждого полугодия;
- итоговая аттестация – проводится в конце второго года обучения

2. Учебно-тематический план 1 год обучения (3 часа в неделю)

Результативность образовательного процесса

По окончании 1 года обучения учащиеся должны:

Знать:

- правила поведения при посещении секции плавания, гигиене и безопасного поведения на воде;
- терминологией в плавании;
- технические элементы в плавании – старты и повороты;

- два стиля плавания (кроль на груди, кроль на спине)

Уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при занятиях плаванием;
- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- плавать двумя стилями (кроль на груди, кроль на спине) в полной координации движений.

| № | Тема | Количество часов | | |
|-----|--|------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1. | Теоретические сведения | 1 | - | 1 |
| 2. | Общая физическая подготовка | | 11 | 11 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | | 12 | 12 |
| 4. | Учебные прыжки в воду | | 2 | 2 |
| 5. | Изучение техники плавания «кроль на груди» | | 30 | 30 |
| 6. | Изучение техники плавания «кроль на спине» | | 30 | 30 |
| 7. | Промежуточная аттестация | | 1 | 1 |
| 8. | Игры с прыжками в воду | | 4 | 4 |
| 9. | Игры со скольжением и плаванием | | 4 | 4 |
| 10. | Обучение техники стартов | | 4 | 4 |
| 11. | Обучение техники поворотов | | 4 | 4 |
| 12. | Игры с выдохами в воду | | 4 | 4 |
| 13. | Итоговая аттестация | | 1 | 1 |
| 14. | Итого | 1 | 107 | 108 |

3. Содержание программы 1 год обучения – 3 часа в неделю

1. Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед. Раскрываются следующие темы:

- Инструктаж по технике безопасности;
- Правила поведения в бассейне;
- Гигиена физических упражнений;

- Влияние физических упражнений на организм человека;
- Терминология плавания.

2. **Общая физическая подготовка**

Упражнения на развитие выносливости

- ходьба в среднем темпе;
- длительные ходьба и бег в медленном темпе;
- кроссовый бег в переменном темпе (300—1000 м);
- Упражнения на развитие силы
- сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);
- приседания на одной, двух ногах;
- подтягивание;
- наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову (или вдоль туловища). То же с гантелями;
- лежа на спине, поднятие прямых ног перпендикулярно туловищу;
- упор сидя, поднятие и опускание одной или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»);
- сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной и двух ногах. Упражнение выполняется с гантелями;
- из различных исходных положений растягивание эспандера или резинового амортизатора;

Упражнения на развитие гибкости

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением;
- в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;
- из положения лёжа сделать «мост»;
- стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост».
- маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;
- сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола.

Упражнения на развитие скорости

- бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20—30 с);
- семенящий бег (8—12 м);
- имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью (20—30 с);
- бег с ускорением 10—15 м (3—6 раз);

Упражнения на развитие координации

- жонглирование теннисными мячами;
- всевозможные кувырки (вперед и назад в группировке, боком);
- прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди)

3. **Специальная физическая подготовка**

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

4. **Учебные прыжки в воду.**

- А) Освоение старта и элементов прикладного плавания;
- Б) ориентировке под водой

5. **Изучение техники «кроль на груди»**

Подготовительные упражнения для освоения с водой:

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

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

6. Изучение техники «кроль на спине»

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

7. Промежуточная аттестация

Сдача контрольных нормативов

8. Игры с прыжками в воду

- «Эстафета»

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

- «Кто дальше проскользит?»

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

Методические указания. В неглубоком бассейне спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

- «На старт - марш!»

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде педагога «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

- «Все вместе»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись. *Методические указания.* Для повышения интереса к игре участников Можно разделить на две равные по силам команды.

- «Каскад»

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

Методические указания. Перед каждым прыжком педагогу необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения

9. Игры со скольжением и плаванием

-«Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде педагога выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. *Методические указания.* При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

-«Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Педагог и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех. *Методические указания.* Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

-«Торпеды»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде педагога выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние. *Методические указания.* Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

10. Обучение техники стартов

- 1) Старт из воды
- 2) Старт с тумбочки

11. Обучение техники поворотов

Открытые и закрытые повороты

12. Игры с выдохами в воду

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

«Ваньки-встаньки» Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу педагога стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение. *Методические указания.* Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: открывания глаз в воде.

«Качели» Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица

делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

«Кто победит?» Играющие становятся в шеренгу и по команде педагога идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта. *Методические указания.* При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

13. Итоговая аттестация

Проведение контрольных нормативов.

4. Календарный учебный график к дополнительной образовательной программе «Плавание» на 2023-2024 учебный год 1 год обучения (3 часа в неделю)

| № | Тема | Дата по плану | Дата по факту |
|--|---|---------------|---------------|
| Теоритическая подготовка | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности Правила поведения в бассейне | 02.09. | |
| Общая физическая подготовка | | | |
| 1 | Упражнения на развитие выносливости | 04.09. | |
| 2 | Упражнения на развитие силы | 07.09. | |
| 3 | Упражнения на развитие гибкости | 09.09. | |
| 4 | Упражнения на развитие скорости | 11.09. | |
| 5 | Упражнения на развитие координации | 14.09. | |
| Специальная физическая подготовка | | | |
| 1 | Имитация движений руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди | 16.09. | |
| 2 | Имитация движений руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на спине | 18.09. | |
| 3 | Прыжки вверх и вперед-вверх | 21.09. | |
| 4 | Имитация положения «старт пловца» | 23.09. | |
| 4 | Кувырок вперед с выпрыгиванием вверх | 25.09. | |

| | | | |
|----|---|--------|--|
| 5 | Имитация движений руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди | 28.09. | |
| 6 | Изучение техники плавания «кроль на груди» | 30.09. | |
| 7 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 02.10. | |
| 8 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 05.10. | |
| 9 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 07.10. | |
| 10 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 09.10. | |
| 11 | Упражнения на согласование движений руками с дыханием; | 12.10. | |
| 12 | Упражнения на согласование движений руками с дыханием | 14.10. | |
| 13 | Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием | 16.10. | |
| 14 | Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием | 19.10. | |
| 15 | Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием | 21.10. | |
| 16 | Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием | 23.10. | |
| 17 | Плавание в полной координации | 26.10. | |
| 18 | Плавание в полной координации | 28.10. | |
| 19 | Плавание в полной координации | 28.10. | |
| 20 | Плавание в полной координации | 09.11. | |
| 21 | Плавание в полной координации | 11.11. | |
| | Игры в воде | | |
| 1 | Игра «Ваньки-встаньки» | 13.11. | |

| | | | |
|----|--|--------|--|
| 2 | Игра «Стрела» | 16.11. | |
| 3 | Игра «Качели» | 18.11 | |
| 4 | Игра «У кого больше пузырей» | 20.11. | |
| 5 | Игра «Кто победит» | 23.11. | |
| 6 | Игра «Горпеды» | 25.11. | |
| | Изучение техники плавания «кроль на спине» | | |
| 1 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 27.11. | |
| 2 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 30.11. | |
| 3 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 02.12. | |
| 4 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 04.12. | |
| 5 | Упражнения на согласование движений руками с дыханием; | 07.12. | |
| 6 | Упражнения на согласование движений руками с дыханием; | 09.12. | |
| 7 | Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием | 11.12. | |
| 8 | Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием | 14.12. | |
| 9 | Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием | 16.12. | |
| 10 | Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием | 18.12. | |
| 11 | Плавание в полной координации | 21.12. | |
| 12 | Плавание в полной координации | 23.12. | |
| 13 | Плавание в полной координации | 25.12. | |

| | | | |
|----|--|--------|--|
| 14 | Плавание в полной координации | 28.12. | |
| 15 | Плавание в полной координации | 30.12. | |
| 16 | Старт с тумбочки по сигналу | 11.01. | |
| | Игры в воде | | |
| 1 | Игра «Эстафета» | 13.01. | |
| 2 | Игра «Кто дальше проскользит» | 15.01. | |
| 3 | Игры «На старт-марш!» | 18.01. | |
| 4 | Игры «Каскад» | 20.01. | |
| | Изучение техники «кроль на груди» | | |
| 1 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 22.01. | |
| 2 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 25.01. | |
| 3 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 27.01. | |
| 4 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 29.01. | |
| 5 | Упражнения на согласование движений руками с дыханием; | 01.02. | |
| 6 | Упражнения на согласование движений руками с дыханием; | 03.02. | |
| 7 | Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием | 05.02. | |
| 8 | Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием | 08.02. | |
| 9 | Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием | 10.02. | |
| 10 | Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием | 12.02. | |
| 11 | Плавание в полной координации | 15.02. | |

| | | | |
|--|---|--------|--|
| 12 | Плавание в полной координации | 17.02. | |
| 13 | Плавание в полной координации | 19.02. | |
| 14 | Плавание в полной координации | 22.02. | |
| 15 | Плавание в полной координации | 24.02. | |
| Обучение техники стартов | | | |
| 1 | Старт из воды | 26.02. | |
| 2 | Старт с тумбочки | 01.03. | |
| 3 | Старт из воды | 03.03. | |
| 4 | Старт с тумбочки | 05.03. | |
| Обучение техники поворотов | | | |
| 1 | Имитационные упражнения поворотов на суше | 08.03. | |
| 2 | Имитационные упражнения поворотов на суше | 10.03. | |
| 3 | Упражнения для изучения закрытого поворота в кроле на груди | 12.03. | |
| 4 | Упражнения для изучения закрытого поворота в кроле на груди | 15.03. | |
| 5 | Упражнения для изучения открытого поворота в кроле на груди | 17.03. | |
| Изучение техники «кроль на спине» | | | |
| 1 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 15.03. | |
| 2 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 17.03. | |
| 3 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 19.03. | |
| 4 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 22.03. | |

| | | | |
|--|--|--------|--|
| 5 | Упражнения на согласование движений руками с дыханием; | 24.03. | |
| 6 | Упражнения на согласование движений руками с дыханием; | 26.03. | |
| 7 | Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием | 05.04. | |
| 8 | Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием | 07.04. | |
| 9 | Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием | 09.04. | |
| 10 | Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием | 12.04. | |
| 11 | Плавание в полной координации | 14.04. | |
| 12 | Плавание в полной координации | 16.04. | |
| 13 | Плавание в полной координации | 19.04. | |
| 14 | Плавание в полной координации | 21.04. | |
| 15 | Плавание в полной координации | 23.04. | |
| Промежуточная аттестация | | | |
| 1 | Проведение контрольных нормативов | 26.04. | |
| Специальная физическая подготовка | | | |
| 1 | Подготовительные упражнения для освоения с водой | 30.04. | |
| 2 | Подготовительные упражнения для освоения с водой | 03.05. | |
| 3 | Подготовительные упражнения для освоения с водой | 05.05. | |
| 4 | Подготовительные упражнения для освоения с водой | 07.05. | |
| 5 | Подготовительные упражнения для освоения с водой | 10.05. | |

| | | | |
|----------------------------|--|--------|--|
| 6 | Подготовительные упражнения для освоения с водой | 14.05. | |
| 7 | Подготовительные упражнения для освоения с водой | 16.05. | |
| | Общая физическая подготовка | | |
| 1 | Упражнения на развитие выносливости | 21.05. | |
| 2 | Упражнения на развитие силы | 24.05. | |
| 3 | Упражнения на развитие гибкости | 26.05. | |
| 4 | Упражнения на развитие скорости | 28.05. | |
| Итоговая аттестация | | | |
| 1 | Проведение контрольных нормативов | 31.05. | |

**5. Учебно-тематический план 2 год обучения (6 часов в неделю)
Результативность образовательного процесса
По окончании 2 года обучения учащиеся должны:**

Знать:

- правила поведения при посещении секции плавания
- правила проведения и организации соревнований по плаванию
- технические элементы плавания – старты и повороты;
- основные стили в плавании («кроль на груди», «кроль на спине», «басс», «баттерфляй»)

Уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при занятиях плаванием;
- выполнять технические элементы плавания (стартам и поворотам);
- плавать двумя стилями (кроль на груди, кроль на спине) в полной координации движений.
- проплыть дистанцию 50-100 метров изученными способами.

6. Содержание программы 2 год обучения (6 часов в неделю)

| № | Тема | Количество часов | | |
|----|-----------------------------------|------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1. | Теоретические сведения | 1 | - | 1 |
| 2. | Общая физическая подготовка | - | 21 | 21 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | - | 26 | 26 |

| | | | | |
|-----|--|---|-----|-----|
| 4. | Изучение техники плавания «кроль на груди» | - | 30 | 30 |
| 5. | Изучение техники плавания «кроль на спине» | - | 30 | 30 |
| 6 | «Закрепление техники плавания «кроль на груди» | - | 30 | 30 |
| 7 | «Закрепление техники плавания «кроль на спине» | - | 30 | 30 |
| 8. | Промежуточная аттестация | - | 1 | 1 |
| 9. | Технико-тактическая подготовка | - | 16 | 16 |
| 10. | Эстафетное плавание | - | 6 | 6 |
| 11 | Изучение техники плавания «брасса» | | 10 | 10 |
| 12 | Изучение техники плавания «баттерфляй» | | 10 | 10 |
| 13 | Закрепление обучения техники стартов | - | 2 | 2 |
| 14 | Закрепление обучения техники поворотов | - | 2 | 2 |
| 15 | Итоговая аттестация | - | 1 | 1 |
| | Всего | 1 | 215 | 216 |

1. Теоретические сведения

Тема 1. Развитие плавания в России и за рубежом Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Тема 2. Правила поведения в бассейне. Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Тема 3. Правила, организация и проведения соревнований Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Тема 4. 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.

Тема 5. 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.

Тема 6. Техника и терминология плавания Краткая характеристика техники способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

2. Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости

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

Упражнения на развитие силы

- сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);
- приседания на одной, двух ногах;
- подтягивание;
- наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову (или вдоль туловища). То же с гантелями;
- лежа на спине, поднятие прямых ног перпендикулярно туловищу;
- упор сидя, поднятие и опускание одной ^или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»);
- сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной и двух ногах. Упражнение выполняется с гантелями;
- из различных исходных положений растягивание эспандера или резинового амортизатора;
- плавание (20-50 м);
- бег на коньках;

Упражнения на развитие гибкости

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением ;
- в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;
- из положения лёжа сделать «мост»;
- стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост».
- маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;
- сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола.

Упражнения на развитие скорости

- бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20-30 с);
- семенящий бег (8-12 м);
- имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью (20-30 с);
- бег с ускорением 10-15 м (3-6 раз);

Упражнения на развитие координации

- жонглирование теннисными мячами;
- всевозможные кувырки (вперед и назад в группировке, боком);
- прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди);

3. Специальная физическая подготовка

На суше: упражнения для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при плавании; для развития специальной гибкости, необходимой для совершенного овладения основным способом плавания и повышения функциональной

подготовленности в упражнениях, которые идентичны главным тренировочным упражнениям в воде (например, бег 10x400 м и плавание 10X100 м с одним и тем же интервалом отдыха).

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

4. Изучение техники плавания «кроль на груди»

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

5. Изучение техники плавания «кроль на спине»

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

6. Закрепление техники плавания «кроль на груди»

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

7. Закрепление техники плавания «кроль на спине»

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

8. Промежуточная аттестация

Проведение контрольных нормативов.

9. Техничко-тактическая подготовка

- 1) относительно быстрое начало дистанции;
- 2) относительно равномерное проплывание дистанции;
- 3) относительно медленное начало дистанции.

10. Эстафетное плавание

1. Встречные эстафеты.
2. Игры на воде.

11. Изучение техники плавания «брасса»

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

12. Изучение техники плавания «баттерфляй»

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

13. Закрепление техники стартов

- 1) Старт из воды

2) Старт с тумбочки

14. Закрепление техники поворотов

Открытые и закрытые повороты

15. Итоговая аттестация

Проведение контрольных нормативов.

7. Календарно-тематический план 2 год обучения (6 часов в неделю)

| № | Тема | Дата по плану | Дата по факту |
|---|--|---------------|---------------|
| 1. Теоритическая подготовка | | | |
| 1 | Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Влияние физических упражнений на организм человека. | 02.09. | |
| 2. Общая физическая подготовка | | | |
| 1 | Упражнения на развитие выносливости | 04.09. | |
| 2 | Упражнения на развитие силы | 07.09. | |
| 3 | Упражнения на развитие гибкости | 09.09. | |
| 4 | Упражнения на развитие скорости | 11.09. | |
| 5 | Упражнения на развитие координации | 14.09. | |
| 3. Специальная физическая подготовка | | | |
| 1 | Имитация движений руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди | 16.09. | |
| 2 | Имитация движений руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на спине | 18.09. | |
| 3 | Прыжки вверх и вперед-вверх | 21.09. | |
| 4 | Имитация положения «старт пловца» | 23.09 | |
| 4 | Кувырок вперед с выпрыгиванием вверх | 25.09. | |
| 5 | Имитация движений руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди | 28.09. | |
| 6 | Изучение техники плавания «кроль на груди» | 30.09. | |

| | | | |
|--|--|--------|--|
| 7 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 02.10. | |
| 8 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 05.10. | |
| 9 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 07.10. | |
| 10 | Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием | 09.10. | |
| 11 | Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием | 12.10. | |
| 12 | Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием | 14.10. | |
| 13 | Упражнения на согласование движений руками с дыханием; | 16.10. | |
| 14 | Упражнения на согласование движений руками с дыханием; | 19.10. | |
| 15 | Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием | 21.10. | |
| 4. Изучение техники плавания «кроль на спине» | | | |
| 1 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 23.10. | |
| 2 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 26.10. | |
| 3 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 28.10. | |
| 4 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 28.10. | |
| 5 | Упражнения на согласование движений руками с дыханием | 09.11. | |
| 6 | Плавание в полной координации | 11.11. | |
| 7 | Плавание в полной координации | 13.11. | |

| | | | |
|--|--|--------|--|
| 8 | Плавание в полной координации | 16.11. | |
| 9 | Плавание в полной координации | 18.11 | |
| 10 | Плавание в полной координации | 20.11. | |
| 5. Изучение техники «кроль на груди» | | | |
| 1 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 23.11. | |
| 2 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 25.11. | |
| 3 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 27.11. | |
| 4 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 30.11. | |
| 5 | Упражнения на согласование движений руками с дыханием; | 02.12. | |
| 6 | Плавание в полной координации | 04.12. | |
| 7 | Плавание в полной координации | 25.11. | |
| 8 | Плавание в полной координации | 27.11. | |
| 9 | Плавание в полной координации | 30.11. | |
| 10 | Плавание в полной координации | 02.12. | |
| 6. Закрепление техники «кроль на спине» | | | |
| 1 | Упражнения на согласование движений руками с дыханием; | 04.12. | |
| 2 | Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием | 07.12. | |
| 3 | Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием | 09.12. | |
| 4 | Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием | 11.12. | |
| 5 | Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием | 14.12. | |

| | | | |
|--|---|--------|--|
| 6 | Плавание в полной координации | 16.12. | |
| 7 | Плавание в полной координации | 18.12. | |
| 8 | Плавание в полной координации | 21.12. | |
| 9 | Плавание в полной координации | 23.12. | |
| 10 | Плавание в полной координации | 25.12. | |
| 7. Закрепление техники «кроль на груди» | | | |
| 1 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 28.12. | |
| 2 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 30.12. | |
| 3 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 11.01. | |
| 4 | Упражнения на согласование движений ногами с дыханием | 13.01. | |
| 5 | Упражнения на согласование движений руками с дыханием | 15.01. | |
| 6 | Плавание в полной координации | 18.01. | |
| 7 | Плавание в полной координации | 20.01. | |
| 8 | Плавание в полной координации | 22.01. | |
| 9 | Плавание в полной координации | 25.01. | |
| 10 | Плавание в полной координации | 27.01. | |
| 8. Промежуточная аттестация | | | |
| | Проведение контрольных нормативов | 29.01. | |
| 9. Техничко-тактическая подготовка | | | |
| 1 | относительно быстрое начало дистанции | 01.02. | |
| 2 | относительно равномерное проплывание дистанции | 03.02. | |

| | | | |
|---|--|--------|--|
| 3 | относительно медленное начало дистанции | 05.02. | |
| 4 | относительно быстрое начало дистанции | 08.02. | |
| 5 | относительно равномерное проплывание дистанции | 10.02. | |
| 6 | относительно медленное начало дистанции | 12.02. | |
| 7 | относительно быстрое начало дистанции | 15.02. | |
| 8 | относительно равномерное проплывание дистанции | 17.02. | |
| 9 | относительно медленное начало дистанции | 19.02. | |
| 10. Эстафетное плавание | | | |
| 1 | Встречные эстафеты | 22.02. | |
| 2 | Игры на воде | 24.02. | |
| 11. Изучение техники плавания «брасса» | | | |
| 1 | согласование движений ногами с дыханием | 26.02. | |
| 2 | согласование движений руками с дыханием | 01.03. | |
| 3 | согласование движений ногами и руками с дыханием | 03.03. | |
| 4 | плавание в полной координации | 05.03. | |
| 5 | согласование движений ногами с дыханием | 08.03. | |
| 6 | согласование движений руками с дыханием | 10.03. | |
| 7 | согласование движений ногами и руками с дыханием | 12.03. | |
| 8 | плавание в полной координации | 15.03. | |
| 9 | плавание в полной координации | 17.03. | |
| 10 | плавание в полной координации | 19.03. | |
| 12. Изучение техники плавания «баттерфляй» | | | |
| 1 | согласование движений ногами с дыханием | 22.03. | |

| | | | |
|--|--|--------|--|
| 2 | согласование движений руками с дыханием | 24.03. | |
| 3 | согласование движений ногами и руками с дыханием | 26.03. | |
| 4 | плавание в полной координации | 05.04. | |
| 5 | согласование движений ногами с дыханием | 07.04. | |
| 6 | согласование движений руками с дыханием | 09.04. | |
| 7 | согласование движений ногами и руками с дыханием | 12.04. | |
| 8 | плавание в полной координации | 14.04. | |
| 9 | плавание в полной координации | 16.04. | |
| 10 | плавание в полной координации | 19.04. | |
| 13. Закрепление техники стартов | | | |
| | Старт из воды | 21.04. | |
| | Старт с тумбочки | 23.04. | |
| 14. Закрепление техники поворотов | | | |
| | Открытые и закрытые повороты | 26.04. | |
| | Открытые и закрытые повороты | 30.04. | |
| Специальная физическая подготовка | | | |
| 1 | Подготовительные упражнения для освоения с водой | 03.05. | |
| 2 | Подготовительные упражнения для освоения с водой | 05.05. | |
| 3 | Подготовительные упражнения для освоения с водой | 07.05. | |
| 4 | Подготовительные упражнения для освоения с водой | 10.05. | |
| 5 | Подготовительные упражнения для освоения с водой | 14.05. | |

| | | | |
|------------------------------------|--|--------|--|
| 6 | Подготовительные упражнения для освоения с водой | 16.05. | |
| Общая физическая подготовка | | | |
| 1 | Упражнения на развитие выносливости | 19.05. | |
| 2 | Упражнения на развитие силы | 21.05. | |
| 3 | Упражнения на развитие гибкости | 24.05. | |
| 4 | Упражнения на развитие скорости | 26.05. | |
| 5 | Упражнения на развитие выносливости | 28.05. | |
| 15. Итоговая аттестация | | | |
| 1 | Проведение контрольных нормативов. | 31.05. | |

8. Методическое обеспечение:

При обучении плаванию применяются три основных группы методов – (словесные, наглядные, практические). Используя объяснение, рассказ давая указания, оценку действию и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и др. инструктор проводит на суше - до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох - «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к инструктору, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и.». Таким образом, с помощью команд инструктор как бы управляет группой и ходом обучения. Все задания на уроке выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения - для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз-два-

три, раз-два-три» и т. д.: при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох и длинным «выдох» - при освоении выдоха в воду. Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнение получится только в том случае; если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя. Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться нужных движений при начальном обучении плаванию, инструктору приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих неверных на первый взгляд пояснений - наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, инструктор говорит: «Ноги и руки должны; быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет; избежать типичной ошибки для всех начинающих - излишнего сгибания ног и рук.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикологии. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно в выраженной склонности к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2-3 раза напрягать мышцы руки по 3-5 с. Однако выполнением техники плавания по частям увлекаться не нужно. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует инструктор, в воде - занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе:

- 1) инструктор должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у занимающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который

предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающе: этапе освоения техники плавания. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий. Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Инструктор берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

9. Мониторинг образовательных результатов

Оценочные материалы

Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по плаванию. Промежуточная аттестация проводится два раза (декабрь - январь) и (апрель - май) месяцах, итоговая аттестация проводится в завершающем году обучения в мае текущего года.

Формы аттестации:

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса
- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая и плавательная подготовка - сдача контрольных нормативов.

По результатам сдачи контрольных нормативов, за каждое контрольное упражнение учащимся присуждаются баллы:

высокий-3; средний-2; низкий-1.

Сумма баллов соответствует уровню освоения программы:

- 1) высокий уровень -18-24 балла;
- 2) средний уровень -13-17 балла;
- 3) низкий уровень – 8-12 балла.

Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования для промежуточной аттестации за 1 полугодие

Контрольные упражнения

Норматив по уровням подготовки

Мальчики - Девочки

1. Челночный бег 3*10м; с

10.0 - 11,0 высокий

11,1-11,5 средний

Больше 11,6 низкий

10.5- 11,5 высокий

11,6-12,0 средний

- Больше 12,1 низкий
2. Бросок набивного мяча 1 кг; м
- 3.0 – 4,0 высокий
- 2.0-2.9 средний
- Меньше 2 низкий
- 2,5- 3,5 высокий
- 1.5-2.4 средний
- Меньше 1.5 низкий
- 3.Подтягивание(мальчики), отжимание(девочки) (кол-во)
- 6-9 высокий
- 2-5 средний
- Меньше 2 низкий
- 9-15 высокий
- 4-8 средний
- Меньше 4 низкий
- 4.Наклон вперед стоя на возвышении (см)
- Меньше 5 низкий
- +5-10 средний
- Больше +10 высокий
- Меньше 10 низкий
- +10-15 средний
- Больше 15 высокий
- 5.Выкрут прямых рук вперед-назад
- Выполняется правильно по технике – высокий
- Выполняется с незначительными ошибками - средний
- Выполняется с ошибками (сильно согнуты руки, руки выкручиваются не одновременно) -низкий
- Выполняется правильно по технике – высокий
- Выполняется с незначительными ошибками - средний
- Выполняется с ошибками (сильно согнуты руки, руки выкручиваются не одновременно) -низкий
- 6.Длина скольжения в воде (на груди); м
- 2-низкий
- 3-средний
- 4-высокий
- 2-низкий
- 3-средний
- 4-высокий
- 7.Плавание кроль на груди с доской в руках (без у/вр):
- 25 м
- Выполняется правильно по технике – высокий
- Выполняется с незначительными ошибками - средний
- Выполняется с ошибками - низкий
- Выполняется правильно по технике – высокий
- Выполняется с незначительными ошибками - средний
- Выполняется с ошибками - низкий
8. Плавание кроль на спине с доской в руках (без у/вр):
- 25 м

Выполняется правильно по технике – высокий
Выполняется с незначительными ошибками - средний
Выполняется с ошибками - низкий
Выполняется правильно по технике – высокий
Выполняется с незначительными ошибками - средний
Выполняется с ошибками - низкий

Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования для промежуточной аттестации за 2 полугодие

Контрольные упражнения

Норматив

Общая физическая подготовка

Мальчики - Девочки

1. Челночный бег 3*10м; с

9,8- 10,8 высокий

10,9-11,5 средний

Больше 11,6 низкий

10,3- 11,3 высокий

11,4-12,0 средний

Больше 12,1 низкий

2. Бросок набивного мяча 1кг; м

3,5 – 4,5 высокий

2,5-3,4 средний

Меньше 2,5 низкий

3,0 – 4,0 высокий

2,0-2,9 средний

Меньше 2 низкий

3. Специальная физическая подготовка (подтягивания/ отжимания)

7-10 высокий

3-6 средний

Меньше 3 низкий

10-15 высокий

5-9 средний

Меньше 5 низкий

4. Наклон вперед стоя на возвышении

Меньше 8 низкий

+8-13 средний

Больше +13 высокий

Меньше 10 низкий

+10-15 средний

Больше 15 высокий

5. Выкрут прямых рук вперед-назад

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками-средний

Без выполнения -низкий

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками-средний

Без выполнения -низкий

Техническая и плавательная подготовка

6.Длина скольжения; м

2-низкий

4-средний

5-7-высокий

2-низкий

3-средний

4-6 высокий

7.Плавание всеми способами:

а) 25 м кролем на груди

б) 25 м кролем на спине

в) 25 м брасс

г) 25 м баттерфляй

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками-средний

Без выполнения -низкий

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками-средний

Без выполнения -низкий

8.Проплыть дистанцию 200м

Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени - высокий

С незначительными ошибками –средний

Не справиться с дистанцией - низкий

Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования для промежуточной аттестации за 3 полугодие

Контрольные упражнения

Норматив

Общая физическая подготовка

Мальчики - Девочки

1.Челночный бег 3*10м; с

9.8- 10,8 высокий

10,9-11,5 средний

Больше 11,6 низкий

10.3- 11,3 высокий

11,4-12,0 средний

Больше12,1 низкий

2.Бросок набивного мяча 1кг; м

3.5 – 4,5 высокий

2.5-3.4 средний

Меньше 2,5 низкий

3.0 – 4,0 высокий

2.0-2.9 средний

Меньше 2 низкий

3.Специальная физическая подготовка (подтягивания/ отжимания)

7-10 высокий

3-6 средний

Меньше 3 низкий

10-15 высокий

5-9 средний

Меньше 5 низкий

4. Наклон вперед стоя на возвышении

Меньше 8 низкий

+8-13 средний

Больше +13 высокий

Меньше 10 низкий

+10-15 средний

Больше 15 высокий

5. Выкрут прямых рук вперед-назад

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками-средний

Без выполнения -низкий

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками-средний

Без выполнения -низкий

Техническая и плавательная подготовка

6. Длина скольжения; м

2-низкий

4-средний

5-7-высокий

2-низкий

3-средний

4-6 высокий

7. Плавание всеми способами:

а) 25 м кролем на груди

б) 25 м кролем на спине

в) 25 м брасс

г) 25 м баттерфляй

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками-средний

Без выполнения -низкий

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками-средний

Без выполнения -низкий

8. Проплыть дистанцию 200м

Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени.- высокий

С незначительными ошибками –средний

Не справиться с дистанцией - низкий

Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования для итоговой аттестации за 4 полугодие

Контрольные упражнения

Норматив

Общая физическая подготовка

Юноши - девушки

1. Челночный бег 3*10м; с

9,0 - 10,0 высокий

10.1-11.1 средний

больше 11.2 низкий

10.0 - 11,0 высокий
11.2-12.1 средний
больше 12.2 низкий

2. Бросок набивного мяча 1 кг; м
4 – 5 высокий
3-3.9 средний
Меньше 2.9 низкий
3,5 – 4,5 высокий
2.5-3.4 средний
Меньше 2.4 низкий

3. Специальная физическая подготовка (подтягивания/ отжимания)
10-15 высокий
5-9 средний
Меньше 4 низкий
12-18 высокий
7-11 средний
Меньше 6 низкий

4. Наклон вперед стоя на возвышении
Меньше 10 низкий
+11-14 средний
Больше +15 высокий
Меньше 12 низкий
+13-16 средний
Больше 17 высокий

5. Выкрут прямых рук вперед-назад
По технике выполняется – высокий
С незначительными ошибками-средний
Без выполнения -низкий
По технике выполняется – высокий
С незначительными ошибками-средний
Без выполнения -низкий
Техническая и плавательная подготовка

6. Длина скольжения; м
4-низкий
5-средний
6-7-высокий
3-низкий
4-средний
5-6 высокий

7. Плавание всеми способами:
а) 50 м с помощью одних ног
б) 50 м в полной координации
По технике выполняется – высокий
С незначительными ошибками-средний
Без выполнения -низкий
По технике выполняется – высокий
С незначительными ошибками-средний
Без выполнения -низкий

8. Проплыть дистанцию 200 м. комплексное плавание
Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени - высокий
С незначительными ошибками - средний
Не справиться с дистанцией – низкий.

10. Материально-техническое обеспечение

- доска для обучения плаванию,
- дощечки для обучения плаванию,
- лопатки гребковые для обучения плаванию,
- мяч для игр на воде,
- аква-пояс для поддержки на воде,
- диск обрешиненный, с ручками для захвата,
- нудлс для занятий на воде,
- перекладина навесная на гимнастическую стенку,
- мат гимнастический,
- тренажер для пловцов.

11. Список литературы

Для педагога:

1. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва. «Советский спорт». 2004
2. Л. П. Макаренко. Плавание. Программа для ДЮСШ. Москва. 1983. Издательство ГЦОЛИФКа.
3. Л. П. Макаренко. Техническое мастерство пловцов. Москва. «ФиС». 1975
4. Н. Ж. Бумакова. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва. «ФиС». 1986
5. В. М. Зацюрский. Биомеханика плавания. Москва. «ФиС». 1981
6. Абсалямов Т. М., Тимакова Т. С. Научное обеспечение подготовки пловцов. Москва. «ФиС». 1983
7. Платонов В. Н., Вайцековский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. Москва. «ФиС». 1983
8. Платонов В. Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. Москва. «ФиС». 1990
9. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение. 1977
10. Правила соревнований по плаванию.
11. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. Советский спорт. 2002
12. Платонов В.Н. Спортивное плавание. Москва. Советский спорт. 2012г.
13. Майкл Брукс Подготовка юных пловцов, Москва swimbook 2018

Перечень интернет ресурсов

1. <http://swim7.narod.ru>
2. <https://www.goswim.tv>
3. <http://plavaem.info>
4. <http://ped-kopilka.ru>

Для учащихся:

1. Белиц-Гейман С.В.: Мы учимся плавать. - М.: Просвещение, 1987
2. Тэлбот Д.: Как плыть быстрее. - М.: Физическая культура и спорт, 1978
3. Трофимов Н.В.: Движение - залог здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 1969
4. Говорят мастера плавания. - М.: Физкультура и спорт, 1962

Для родителей:

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребенка. Стр. 67 - 89
2. Осокина Т.И.: Как научить детей плавать. - М.: Просвещение, 1985
3. Фирсов З.П.: Плавание для всех. - М.: Физкультура и спорт, 1983
4. Сост. В. Арсирый: Спорт, в котором мы живём. - М.: Советская Россия, 1981

