

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	7
3. Учебно-тематический план.....	8
4. Календарно-тематический план.....	11
5. Содержание программы.....	25
6. Методическое обеспечение.....	35
7. Оценочные и методические материалы.....	38
8. Список литературы.....	45

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня физкультурно-спортивной направленности для детей с 7 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 2.4.4.3172-14;

- указом Президента РФ от 29 мая 2017 года № 240 "Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства";

- стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);

- приоритетным проектом "Доступное дополнительное образование для детей";

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:**

- 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).
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;
- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

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

Ожидаемый результат.

Дети должны **знать**:

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

Дети должны **иметь представление**:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);

- о водных видах спорта.

Дети должны **уметь**:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать всеми стилями («кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй») в полной координации движений.

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 детские группы по 15 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 – 3 - 109

2. 2 год обучения 15 – 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

Учебный план

Учебно-тематический план

1 год обучения (3 часа в неделю)

Задачи на 1 год обучения:

- Обучить правилам поведения в бассейне, гигиене, основным правилам безопасного поведения на воде;
- Познакомить с терминологией плавания;
- Обучить техническим элементам плавания – стартам и поворотам;
- Обучить двум стилям плавания (кроль на груди, кроль на спине)
- Воспитывать морально-волевые качества;
- Воспитывать самостоятельность и организованность;
- Развить физические качества.

Результаты 1 года обучения:

Освоили основные правила поведения при посещении секции плавания, гигиене и безопасного поведения на воде;

- Ознакомились с терминологией в плавании;
- Освоили технические элементы в плавании – старты и повороты;
- Освоили два стиля плавания (кроль на груди , кроль на спине)
- Воспитали морально-волевые качества, самостоятельность и организованность;-
Развили физические качества.

Учебно-тематический план 2 год обучения

(6 часов в неделю)

Задачи на 2 год обучения:

- Обучить правила поведения при посещении секции плавания.
- Познакомить с правилами, организацией и проведением соревнований по плаванию
- Обучить техническим элементам плавания – стартам и поворотам;
- Обучить четырем стилям плавания («кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй»)
- Воспитывать морально-волевые качества;
- Воспитывать координационные возможности.
- Развивать физические качества.

Содержание программы

Количество часов

Теория

Практика

Всего

1.

Теоретические сведения

1

1

2.

Общая физическая подготовка

21

21

3.

Специальная физическая подготовка

26

26

4.

Закрепление техники плавания «кроль на груди»

30

30

5.

Промежуточная аттестация

1

1

6.

Закрепление техники плавания «кроль на спине»

30

30

7.

Изучение техники плавания «брасса»

30

30

8.

Изучение техники плавания «баттерфляй»

30

30

9.

Технико-тактическая подготовка

15

15

10.

Эстафетное плавание

6

6

11.

Обучение техники стартов

12

12

12.

Обучение техники поворотов

12

12

13.

Итоговая аттестация

1

1

14.

Всего: 209

Ожидаемые результаты 2 год обучения

- Освоили правила поведения при посещении секции плавания
- Освоили правила проведения и организации соревнований по плаванию
- Освоили технические элементы плавания – старты и повороты;
- Освоили основные стили в плавании («кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй»)
- Воспитали морально-волевые качества;
- Воспитали координационные возможности.

- Развили физические качества.

Календарно-тематический план

1 год обучения (3 часа в неделю)

Специальная физическая подготовка

6

6

3.1

Имитация движений руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди 24.09

1

1

3.2

Имитация движений руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на спине 26.09

1

1

3.3

прыжки вверх и вперед-вверх 28.09

1

1

3.4

Имитация положения "старт пловца" 01.10

1

1

3.5

Кувырок вперед с выпрыгиванием вверх 03.10

1

1

3.6

Имитация движений руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди

05.10

1

1

4

Изучение техники плавания «кроль на груди»

15

15

4.1

Упражнения на согласование движений ногами с дыханием 08.10

1

1

4.2

Упражнения на согласование движений ногами с дыханием 10.10

1

1

4.3

Упражнения на согласование движений ногами с дыханием 12.10

1

1

4.4

Упражнения на согласование движений ногами с дыханием 15.10

1

1

4.5

Упражнения на согласование движений руками с дыханием; 17.10

1

1

4.6

Упражнения на согласование движений руками с дыханием; 19.10

1

1

4.7

Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием

22.10

1

1

4.8

Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием 24.10

1

1

4.9

Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием 26.10

1

1

4.10

Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием 29.10

1

1

4.11

плавание в полной координации

31.10

1

1

4.12

плавание в полной координации

02.11

1

1

4.13

плавание в полной координации

07.11

1

1

4.14

плавание в полной координации

09.11

1

1

4.15

плавание в полной координации

12.11

1

1

5

Игры в воде

6

6

	5.1
Игра «Ваньки-встаньки»	14.11
	1
	1
	5.2
Игра «Стрела»	16.11
	1
	1
	5.3
Игр «Качели»	19.11
	1
	1
	5.4
Игра «У кого больше пузырей?»	21.11
	1
	1
	5.5
Игра «Кто победит?»	23.11
	1
	1
	5.6
Игра «Торпеды»	26.11
	1
	1
	6

Изучение техники плавания «кроль на спине»

15

15

6.1

Упражнения на согласование движений ногами с дыханием 28.11

1

1

6.2

Упражнения на согласование движений ногами с дыханием 30.11

1

1

6.3

Упражнения на согласование движений ногами с дыханием 03.12

1

1

6.4

Упражнения на согласование движений ногами с дыханием 05.12

1

1

6.5

Упражнения на согласование движений руками с дыханием; 07.12

1

1

6.6

Упражнения на согласование движений руками с дыханием; 10.12

1

1

6.7

Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием 12.12

1

1

6.8

Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием 14.12

1

1

6.9

Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием 17.12

1

1

6.10

Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием 19.12

1

1

6.11

плавание в полной координации

21.12

1

1

6.12

плавание в полной координации

24.12

1

1

6.13

плавание в полной координации

26.12

	1
	1
	6.14
плавание в полной координации	28.12
	1
	1
	6.15
плавание в полной координации	31.12
	1
	1
	7
Промежуточная аттестация	09.01
	1
	1
	8
Обучение техники стартов	
	6
	6
	8.1
Старт из воды кролем на груди	11.01
	1
	1
	8.2
Старт из воды кролем на спине	14.01
	1
	1

8.3

Имитация положения «старт пловца» на суше 16.01

1

1

8.4

Старт сидя на бортике бассейна 18.01

1

1

8.5

Старт с тумбочки 21.01

1

1

8.6

Старт с тумбочки по сигналу 23.01

1

1

9

Игры в воде

4

4

9.1

Игра «Эстафета» 25.01

1

1

9.2

Игра «Кто дальше проскользит» 28.01

1

1

9.3

Игры «На старт-марш!»

30.01

1

1

9.4

Игры «Каскад»

01.02

1

1

10

Изучение техники «кроль на груди»

15

15

10.1

Упражнения на согласование движений ногами с дыханием 04.02

1

1

10.2

Упражнения на согласование движений ногами с дыханием 06.02

1

1

10.3

Упражнения на согласование движений ногами с дыханием 08.02

1

1

10.4

Упражнения на согласование движений ногами с дыханием 11.02

1

1

10.5

Упражнения на согласование движений руками с дыханием; 13.02

1

1

10.6

Упражнения на согласование движений руками с дыханием; 15.02

1

1

10.7

Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием 18.02

1

1

10.8

Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием 20.02

1

1

10.9

Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием 22.02

1

1

10.10

Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием 25.02

	1
	1
	10.11
плавание в полной координации	27.02
	1
	1
	10.12
плавание в полной координации	01.03
	1
	1
	10.13
плавание в полной координации	04.03
	1
	1
	10.14
плавание в полной координации	06.03
	1
	1
	10.15
плавание в полной координации	11.03
	1
	1
	11
Обучение техники поворотов	
	5
	5

11.1

Имитационные упражнения поворотов на суше 13.03

1

1

11.2

Имитационные упражнения поворотов на суше 15.03

1

1

11.3

Упражнения для изучения закрытого поворота в кроле на груди 18.03

1

1

11.4

Упражнения для изучения закрытого поворота в кроле на груди 20.03

1

1

11.5

Упражнения для изучения открытого поворота в кроле на груди 22.03

1

1

12

Изучение техники «кроль на спине»

15

15

12.1

Упражнения на согласование движений ногами с дыханием 25.03

1

1

12.2

Упражнения на согласование движений ногами с дыханием 27.03

1

1

12.3

Упражнения на согласование движений ногами с дыханием 29.03

1

1

12.4

Упражнения на согласование движений ногами с дыханием 01.04

1

1

12.5

Упражнения на согласование движений руками с дыханием; 03.04

1

1

12.6

Упражнения на согласование движений руками с дыханием; 05.04

1

1

12.7

Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием 08.04

1

1

12.8

Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием 10.04

1

1

12.9

Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием 12.04

1

1

12.10

Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием 15.04

1

1

12.11

плавание в полной координации 17.04

1

1

12.12

плавание в полной координации 19.04

1

1

12.13

плавание в полной координации 22.04

1

1

12.14

плавание в полной координации 24.04

1

1

12.15

плавание в полной координации 26.04

1

1

13

Специальная физическая подготовка

7

7

13.1

Подготовительные упражнения для освоения с водой 29.04

1

1

13.2

Подготовительные упражнения для освоения с водой 06.05

1

1

13.3

Подготовительные упражнения для освоения с водой 08.05

1

1

13.4

Подготовительные упражнения для освоения с водой 13.05

1

1

13.5

Подготовительные упражнения для освоения с водой 15.05

1

1

13.6

Подготовительные упражнения для освоения с водой 17.05

1

1

13.7

Подготовительные упражнения для освоения с водой 20.05

1

1

14

Общая физическая подготовка

4

4

14.1

Упражнения на развитие выносливости 22.05

1

1

14.2

Упражнения на развитие силы 24.05

1

1

14.3

Упражнения на развитие гибкости	27.05
	1
	1
	14.4
Упражнения на развитие скорости	29.05
	1
	1
	14.5
Промежуточная аттестация	31.05
	1
	1
	15
Всего	
	1
	106
	107

Календарно-тематический план

2 год обучения (6 часов в неделю)

быстрое начало дистанции	26.04
	2
	2
	15.2
равномерное проплывание дистанции	29.04
	2
	2
	15.3

медленное начало дистанции	06.05
	2
	2
15.4	
медленное начало дистанции	08.05
	2
	2
	16
Общая физическая подготовка	
	6
	6
	16.1
Упражнения на развитие скорости	13.05
	2
	2
	16.2
Упражнения на развитие скорости	15.05
	2
	2
	16.3
Упражнения на развитие гибкости	17.05
	2
	2
	17
Специальная физическая подготовка	
	10

10

17.1

Упражнения для развития специальной гибкости, необходимой для плавания 20.05

2

2

17.2

Упражнения для развития специальной гибкости, необходимой для плавания 22.05

2

2

17.3

Упражнения для развития специальной гибкости, необходимой для плавания 24.05

2

2

17.4

Упражнения для развития специальной гибкости, необходимой для плавания 27.05

2

2

17.5

Упражнения для развития специальной гибкости, необходимой для плавания 29.05

2

2

18

Итоговая аттестация 31.05

1

1

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.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.

5. Промежуточная аттестация

Сдача контрольных нормативов

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. 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. 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.

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. Изучение техники «кроль на спине»

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

11. Игры с выдохами в воду

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

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

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

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

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

12. Старты и повороты А) *Старт из воды*

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

13. Промежуточная аттестация

Проведение контрольных нормативов.

2 год обучения (6 часов в неделю)

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 10х400 м и плавание 10Х100 м с одним и тем же интервалом отдыха).

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

4. Учебные прыжки в воду.

А) Освоение старта и элементов прикладного плавания;

Б) ориентировке под водой

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. Промежуточная аттестация

Проведение контрольных нормативов.

8. 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.

9. Закрепление техники плавания «брасса»

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

10. Закрепление техники плавания «баттерфляй»

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

11. Техничко-тактическая подготовка

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

12. Игры и эстафеты

1. Встречные эстафеты.

2. Игры на воде.

13. Закрепление техники стартов

1)Старт из воды

2) Старт с тумбочки

14. Обучение техники поворотов при плавании различными стилями

Открытые и закрытые повороты

16. Итоговая аттестация

Проведение контрольных нормативов.

Методическое обеспечение

Оценочные материалы

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

Промежуточная аттестация проводится в декабре и в апреле месяцах, итоговая аттестация проводится в завершающем году обучения в апреле.

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

Больше12,1 низкий

2. Бросок набивного мяча 1кг; м

3.0 – 4,0 высокий

2.0-2.9 средний

Меньше 2 низкий

2,5- 3,5 высокий

1.5-2.4 срежний

Меньше 1.5 низкий

3.Подтягивание(мальчики), отжимание(девочки) (кол-во)

6-9 высокий

2-5 средний

Меньше 2 низкий

9-15высокий

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 вперёд-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

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 вперёд-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

10.1-11.1средний

больше11.2низкий

10.0 - 11,0высокий

11.2-12.1средний

больше12.2 низкий

2.Бросок набивного мяча 1кг; м

4 – 5 высокий

3-3.9 средний

Меньше 2.9низкий

3,5 –4,5высокий

2.5-3.4средний

Меньше 2.4низкий

3.Специальная физическая подготовка (подтягивания/ отжимания)

10-15 высокий

5-9 средний

Меньше 4 низкий

12-18 высокий

7-11средний

Меньше 6 низкий

4.Наклон вперед стоя на возвышении

Меньше 10 низкий

+11-14 средний

Больше +15высокий

Меньше 12низкий

+13-16 средний

Больше 17 высокий

5.Выкрут прямых рук вперёд-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 200м комплексное плавание

Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени.- высокий

С незначительными ошибками –средний

Не справиться с дистанцией - низкий

8.Список литературы

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. Зациорский. 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://swim-video.ru>
2. <http://swim7.narod.ru>
3. <http://fleshscanner.ru>
4. <https://www.goswim.tv>
5. <http://plavaem.info>
6. <http://ped-kopilka.ru>

Список литературы 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](#)

Список литературы 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. Арсирей: Спорт, в котором мы живём. - М.: Советская Россия, 1981](#)