

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
(тренерского) совета АНО ДО СШ
«СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»

Протокол № 5 от 20.12. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по финансам
АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»


Гагай А.Г.

2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПЛАВАНИЕ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 7-17 лет

Объем часов: 266 академических часов (200 астрономических часов)

Разработчик программы: начальник отдела реализации программ
дополнительного образования, организации и проведения мероприятий
Совмиз Джульетта Адамовна

Краснодар, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	График учебного процесса	6
3.	Содержание программы.....	6
	3.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание».	6
	3.2 Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание»	9
4.	Планируемые результаты освоения программы	12
5.	Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание»	13
	5.1 Финансовое обеспечение	14
	5.2 Материально-техническое обеспечение	14
	5.3 Кадровое обеспечение	15
	5.4 Формы контроля	15
	5.5 Методические материалы	16
	5.6 Рекомендуемая литература	21
	Приложение 1. Дидактический материал	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (с учетом изменений);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);
- Постановление Правительства РФ от 30.11.2021 № 2124 «О внесении изменений в постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 и постановление Правительства Российской Федерации от 28 июля 2021 г. № 1270»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России, департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18 ноября 2015 года № 09-3242);
- Устав организации, иные локальные акты организации.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» в области физической культуры и спорта по плаванию (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на:

- укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие;
- овладение основами техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

– развитие физических качеств.

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» направлена на создание системы спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся, овладение ими жизненно важных умений и навыков плавания, а также служит эффективным способом физического развития и укрепления здоровья.

Отличительная особенность и новизна программы

Особенность программы состоит в организации занятий с использованием современных средств обучения, сочетание учебно-тренировочных занятий в бассейне и на суше (сухое плавание).

Педагогическая целесообразность Программы обусловлена тем, что плавание является одним из звеньев в физическом воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

В Программе заложен дифференцированный подход к обучению с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, уровнем развития способностей в области физической культуры. Необходимость того или иного раздела программы в составе учебно-тренировочного занятия определяется тренером-преподавателем в зависимости от возможностей и способностей детей. Учебный материал варьируется от занятия к занятию в зависимости от усвоения его детьми.

Адресат программы

Программа адресована лицам в возрасте от 7-17 лет (лицо, желающее заниматься плаванием, должно достичь установленный возраст в календарный год зачисления). К спортивной-оздоровительной подготовке допускаются лица, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие допуск врача).

Наполняемость группы составляет не более 24 человек. Группы комплектуются независимо от уровня подготовленности обучающихся. В одной группе обучающиеся с разным уровнем подготовленности.

Допустимо одновременное проведение занятий с двумя группами у одного тренера-преподавателя. Общая наполняемость групп не может превышать 24 человек.

Уровень программы: базовый.

Объем программы: 266 академических часов (200 астрономических часов).

Форма обучения: очная.

Количество занятий в неделю: не более 6.

Продолжительность одного занятия: не более 90 минут.

Недельная нагрузка на одну группу: не более 8 академических часов (6 астрономических часов).

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Цель программы: является овладение обучающимися основами техники спортивного плавания.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Обучающие:

- изучение техники плавания и овладение основными навыками плавания;
- знакомство с правилами безопасности на воде;
- изучение простейших способов контроля за физической нагрузкой;
- освоение технических элементов плавания;
- формирование общих представлений о плавании, его значении в жизни человека;
- освоение техники основных стилей плавания: вольный стиль (кроль на груди), на спине, брасс, баттерфляй.

Развивающие:

- преодоление водобоязни;
- развитие и совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость);
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;
- укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся;
- развитие двигательной активности 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.

Воспитательные:

- прививать необходимые для занятий качества: выносливость, концентрацию внимания, трудолюбие и достижение поставленных целей;
- формирование стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к плаванию в частности;
- воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни и ответственному отношению к своему здоровью;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- воспитание потребности в систематических занятиях плаванием.

2. ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Программа рассчитана на 12 месяцев обучения (с учетом праздничных дней и каникулярного периода). Срок обучения может быть изменен.

Продолжительность занятий: продолжительность одного занятия не более 90 минут. Возможно, спаренное проведение занятий с обязательным перерывом 10 минут.

Режим занятий: согласно расписанию занятий.

В графике учебного процесса (таблица 1) указывается продолжительность периода освоения Программы и недельный режим учебно-тренировочного процесса.

Таблица 1

ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ПЛАВАНИЕ»

Количество недель	Количество астрономических часов в неделю	Количество астрономических часов за весь период	Количество академических часов за весь период
47	4,5-5	200	266

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание»

Учебный план Программы представлен в таблице 2.

Общее количество часов по Программе составляет 266 академических часов (200 астрономических часов).

Программа включает 2 модуля:

- базовая тренировка;
- совершенствование навыков плавания.

Модуль 1. Базовая тренировка: изучение техники плавания различными стилями: вольный стиль, на спине, брасс, баттерфляй.

Модуль 2. Совершенствование навыков плавания: совершенствование навыков плавания различными стилями: вольный стиль, на спине, брасс, баттерфляй.

Данная программа рассчитана на занятия в бассейнах 25 м и/или 50 м (спады в воду из приседа с низкого бортика выполняются в бассейне глубиной не менее 120 см, спады в воду из положения стоя — в бассейне глубиной не менее 180 см).

Учебный план Программы предусматривает следующие формы занятий:

1. Теоретические занятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, включающих инструктаж по технике безопасности в бассейне и спортивном зале (тренажерном зале, зале сухого плавания, зале подготовительных занятий и т.д.).

2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (далее - ОФП) направлена на разностороннее развитие организма, укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных, физических качеств и способностей.

3. Освоение Программы в области избранного вида спорта включает в себя:

- овладение основами техники плавания;
- овладение основами техники стартов и поворотов в плавании;
- овладение основами техники выполнения имитационных упражнений;
- повышение уровня функциональной подготовленности (ОФП и специальной физической подготовки (далее – СФП) по способам плавания).

Таблица 2

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ПЛАВАНИЕ»

№	Тема занятия	Количество часов (акад.)			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1. Базовая тренировка					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне	1	1	-	Беседа, опрос
2.	Изучение техники плавания: вольный стиль	24	-	24	Наблюдение, беседа. Выполнение заданий и упражнений
2.1.	Освоение техники движения ног с предметами и без	2	-	2	
2.2.	Выдохи в воду	4	-	4	
2.3.	Освоение техники движение рук	2	-	2	
2.4.	Освоение техники дыхания	4	-	4	
2.5.	Согласованные движения рук и ног с дыханием в полной координации	8	-	8	
2.6.	Освоение техники старта и финиша	4	-	4	

№	Тема занятия	Количество часов (акад.)			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
3.	Изучение техники плавания: на спине	24	-	24	Наблюдение, беседа. Выполнение заданий и упражнений
3.1.	Освоение техники движения ног с предметами и без	2	-	2	
3.2.	Выдохи в воду	4	-	4	
3.3.	Освоение техники движение рук	2	-	2	
3.4.	Освоение техники дыхания	4	-	4	
3.5.	Согласованные движения рук и ног с дыханием в полной координации	8	-	8	
3.6.	Освоение техники старта и финиша	4	-	4	
4.	Изучение техники плавания: брасс	24	-	24	
4.1.	Освоение техники движения ног с предметами и без	2	-	2	
4.2.	Выдохи в воду	4	-	4	
4.3.	Освоение техники движение рук	2	-	2	
4.4.	Освоение техники дыхания	4	-	4	
4.5.	Согласованные движения рук и ног с дыханием в полной координации	8	-	8	
4.6.	Освоение техники старта и финиша	4	-	4	
5.	Изучение техники плавания: баттерфляй	24	-	24	
5.1.	Освоение техники движения ног с предметами и без	2	-	2	
5.2.	Выдохи в воду	4	-	4	
5.3.	Освоение техники движение рук	2	-	2	
5.4.	Освоение техники дыхания	4	-	4	
5.5.	Согласованные движения рук и ног с дыханием в полной координации	8	-	8	
5.6.	Освоение техники старта и финиша	4	-	4	
6.	Итоговое занятие	1	-	1	Проплывание контрольных отрезков в полной координации способами: вольный стиль, на спине, брасс, баттерфляй

№	Тема занятия	Количество часов (акад.)			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Итого по 1 модулю:		98	1	97	
Модуль 2 «Совершенствование навыков плавания»					
1.	Совершенствование техники плавания: вольный стиль	40	-	40	
2.	Совершенствование техники плавания: на спине	40	-	40	
3.	Совершенствование техники плавания: брасс	40	-	40	
4.	Совершенствование техники плавания: баттерфляй	47	-	47	
5.	Итоговое занятие	1	-	1	Проплывание дистанции 50 метров двумя способами по выбору
Итого по модулю 2:		168	-	168	
ВСЕГО по Программе:		266	1	265	

3.2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание»

Модуль 1. Базовая тренировка

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне

Знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Тема 2. Изучение техники плавания способом «вольный стиль»

Выполнение заданий и упражнений по изучению техники плавания способом «вольный стиль».

Тема 3. Изучение техники плавания способом «на спине»

Выполнение заданий и упражнений по изучению техники плавания способом «на спине».

Тема 4. Изучение техники плавания способом «брасс»

Выполнение заданий и упражнений по изучению техники плавания способом «брасс».

Тема 5. Изучение техники плавания способом «баттерфляй»

Выполнение заданий и упражнений по изучению техники плавания способом «баттерфляй».

Итоговое занятие

Практика: Проплывание контрольных отрезков в полной координации способами: «вольный стиль», «на спине», «брасс», «баттерфляй» без учета времени проплывания дистанции. Подведение итогов. Критерии оценивания сформированных компетенций у обучающихся представлены в таблице 3.

Таблица 3

Критерии оценивания сформированных компетенций обучающихся по Модулю 1. Базовая тренировка

№ п/п	Плавательные движения	Баллы		
		3	2	1
1.	Плавание способом «вольный стиль» в полной координации	Без ошибок	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания
2.	Плавание способом «на спине» в полной координации	Без ошибок	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания
3.	Плавание способом «брасс» в полной координации	Без ошибок	Слабая заключительная фаза толчка ногами. «Глажение» воды во время гребка руками.	Нет согласования движений рук, ног и дыхания
4.	Плавание способом «баттерфляй» в полной координации	Без ошибок	Слабая заключительная фаза толчка ногами. Излишнее сгибание колен при ударе ногами.	Нет согласования движений рук, ног и дыхания

Модуль 2. Совершенствование навыков плавания

Тема 1. Совершенствование техники плавания: вольный стиль

Выполнение заданий и упражнений по совершенствованию техники плавания способом «вольный стиль».

Тема 2. Совершенствование техники плавания: на спине

Выполнение заданий и упражнений по совершенствованию техники плавания способом «на спине».

Тема 3. Совершенствование техники плавания: брасс

Выполнение заданий и упражнений по совершенствованию техники плавания способом «брасс».

Тема 4. Совершенствование техники плавания: баттерфляй

Выполнение заданий и упражнений по совершенствованию техники плавания способом «баттерфляй».

Итоговое занятие

Практика: Проплавание дистанции 50 метров двумя способами по выбору. Подведение итогов. Критерии оценивания сформированных компетенций у обучающихся представлены в таблице 4.

Таблица 4

Критерии оценивания сформированных компетенций обучающихся по Модулю 2 «Совершенствование навыков плавания»

№ п/п	Плавательные движения	Баллы		
		3	2	1
1.	Проплавание дистанции 50 м способом «вольный стиль» в полной координации	Без ошибок	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания
2.	Проплавание дистанции 50 м способом «на спине» в полной координации	Без ошибок	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания
3.	Проплавание дистанции 50 м способом «брасс» в полной координации	Без ошибок	Слабая заключительная фаза толчка ногами. «Глажение» воды во время гребка руками.	Нет согласования движений рук, ног и дыхания
4.	Проплавание дистанции 50 м способом «баттерфляй» в полной координации	Без ошибок	Слабая заключительная фаза толчка ногами. Излишнее сгибание колен при ударе ногами.	Нет согласования движений рук, ног и дыхания

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Образовательные (предметные):

Обучающиеся должны **знать**:

- основные элементы техники плавания;
- основные термины, используемые в плавании;
- правила личной гигиены пловца;
- правила безопасного поведения на воде и помещениях бассейна;
- роль и значение плавания в жизни человека.

Обучающиеся должны **уметь**:

- выполнять плавательные движения без существенных ошибок;
- выполнять общеразвивающие, и имитационные упражнения на суше;
- выполнять погружения в воду с головой;
- выполнять дыхательные упражнения;
- выполнять скольжения без работы ног на спине и на груди;
- выполнять скольжения с работой ног на спине и на груди;
- описывать технику кроля на груди, кроля на спине, выделять отличительные признаки;
- соблюдать правила техники безопасности на воде;
- следовать устным инструкциям тренера-преподавателя;

Метапредметные:

Обучающиеся должны **уметь**:

- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия техники плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные:

Обучающиеся должны **уметь**:

- организовать совместную деятельность и учебное сотрудничество с тренером-преподавателем и сверстниками;
- разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников;

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ПЛАВАНИЕ»

Зачисление в автономную некоммерческую организацию дополнительного образования спортивная школа «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» (далее – Организация) осуществляется по заявлению о приеме граждан (родителей или законных представителей несовершеннолетних граждан), желающих освоить Программу, при условии предоставления в администрацию Организации следующих документов:

- медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой (с указанием группы здоровья) или медицинского заключения в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Основанием для отказа гражданину (родителю (законному представителю) гражданина) в приеме заявления является:

1. Отсутствие медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием или медицинского заключения.

2. Противопоказания врача к занятиям плаванием.

3. Отсутствие вакантных мест по количеству утверждённых Организацией мест.

Основания для отчисления обучающегося в период реализации Программы:

1. Нарушение обучающимся правил внутреннего распорядка Организации.

2. Нарушение обучающимся правил пользования спортивным сооружением.

3. Нахождение обучающегося в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

4. Нарушение техники безопасности непосредственно в период процесса обучения (первое нарушение – предупреждение, повторное нарушение — отчисление обучающегося).

5. Предоставление заявления об отчислении из Организации от обучающегося (родителя (законного представителя) обучающегося).

В случае пропусков занятий в течение двух недель без предоставления оправдательного документа (объяснительная записка обучающегося (родителя (законного представителя) с объяснениями причин отсутствия, медицинская справка) обучающийся может быть отчислен из Организации, на основании рапорта тренера-преподавателя. Отчисление обучающегося осуществляется на основании приказа директора Организации.

В случае пропуска занятий по уважительной причине с предъявлением оправдательного документа (объяснительная записка обучающегося (родителя (законного представителя) обучающегося) с объяснениями причин отсутствия, медицинская справка), обучающийся считается освоившим Программу.

В течение периода освоения Программы на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут зачисляться новые обучающиеся.

5.1. Финансовое обеспечение

Основными источниками финансирования являются средства бюджета Краснодарского края, выделяемых в рамках субсидии.

5.2. Материально-техническое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» реализуется в условиях специально оборудованного помещения и необходимого инвентаря:

плавательный бассейн: 25 м и/или 50 м:

- ласты;
- доски для плавания (доски-калабашки);
- мячи ватерпольные;
- мячи набивные (медицинболы) от 1 до 5 кг;
- секундомеры;
- тренажеры для развития силы, выносливости и мощности работы ног (сеточки spood);

- шкаф-стеллаж для плавательного инвентаря;

тренировочный зал (зал сухого плавания, зал групповых занятий);

спортивная экипировка:

- шапочки для плавания;
- очки для плавания.

5.3. Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» обеспечивается квалифицированными педагогическими работниками образовательной программы из числа специалистов, направление деятельности которых соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

5.4. Формы контроля

Оценка качества реализации образовательной программы включает в себя текущий контроль успеваемости и итоговую аттестацию обучающихся.

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение периода освоения Программы используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке обучающихся по учебным нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях (открытых уроках, физкультурных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях, Фестивалях и т.д.).

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения «весёлых стартов» или командных и индивидуальных соревнований или открытых уроков или курсовок.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарную составляющую по итогам освоения 2-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – обучающийся овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм

упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Необходимы все виды помощи: значительная - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затем – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но не достаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Обучающийся способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи педагога.

Уровень освоения программы выше среднего – обучающийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, обучающийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Обучающиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из усвоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года.

В начале учебного периода проводится *входной контроль*, середине учебного периода проводится текущий контроль, в конце - итоговый контроль, проверяется уровень усвоения программы, изученной за период обучения.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- беседа;
- наблюдение;
- практическое занятие;
- контрольные испытания по физической подготовке;
- участие в соревнованиях, открытых уроках, курсовках и т.д.

5.5. Методические материалы

Основной формой занятий является *групповое обучение*. Теоретические сведения даются в процессе каждого занятия. Каждое занятие условно делится на 3 части:

- подготовительную (вводную);
- основную;
- заключительную.

Подготовительная часть занятия, начинается на суше и продолжается в воде. Такая последовательность позволяет в первой части лучше

организовать группу, сообщить задачи предстоящего занятия и некоторые теоретические сведения, выполнять общеразвивающие, специальные и подготовительные упражнения.

В *основной части*, проводимой в воде, дети обучаются плаванию, выполняют комплексы подготовительных подводящих и специальных упражнений; совершенствуют полученные навыки, осваивают технику плавания.

В *заключительной части*, проводятся подвижные игры в воде, подводятся итоги, дается задание на дом.

Основные методы и принципы организации учебного процесса:

При обучении по данной программе используются 3 основных группы методов: словесные, наглядные и практические.

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др.

Методические указания на занятиях плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения. Занятия по плаванию, как на суше, так и в воде проводился под команду педагога. Команды и распоряжения подаются громко, четко и в повелительном тоне.

Наглядные методы: показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, кинограмм и применение жестикюляции. Использование наглядных методов помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения.

Практические методы:

Метод упражнений: Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др. Изучение техники плавания проводится путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом.

Метод разучивания по частям. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. В процессе обучения применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями изучаемого способа плавания. Разучивание по частям на начальных этапах обучения

плаванию психологически мотивировано, так как освоение простейших движений приносит моральное удовлетворение, воспитывает уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

Метод разучивания в целом. Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений. Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения ее элементов по частям.

Соревновательный и игровой методы широко применяются при начальном обучении плаванию для повышения эмоциональности и динамизма занятий. Общим методическим правилом является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений, прежде чем они станут объектом соревнования или игры.

Игровой метод обучения является основным. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания.

Используемые педагогические технологии и методы при освоении разделов программы и осуществлении учебно-воспитательного процесса представлены в таблице 5.

Таблица 5

Методы, приемы технологии освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание»

№ п/п	Темы программы	Цель	Методы, приемы технологии освоения программы
1.	Привыкание к воде	Приучить обучающихся не бояться воды	Игры, объяснение, рассматривание плакатов
2.	Техника дыхания	Освоение техники дыхания	Показ инструктора, объяснение, игровые упражнения
3.	Комплексы упражнений на развитие координации, мелкой моторики и основных групп мышц	Развить у обучающихся координацию, мелкую моторику	Показ, объяснение, музыкальное сопровождение, упражнения, использование предметов (мячи, нудлсы, аквагантели и др.)
4.	Плавание способом кроль на груди	Сформировать навыки плавания способом кроль на груди	Показ инструктора, объяснение, рассматривание плакатов, игровые упражнения, упражнения
5.	Плавание способом кроль на спине	Сформировать навыки плавания способом кроль	Показ инструктора, объяснение, рассматривание плакатов, игровые упражнения, упражнения

№ п/п	Темы программы	Цель	Методы, приемы технологии освоения программы
		спине	
6.	Плавание способом брасс	Сформировать навыки плавания способом брасс	Показ инструктора, объяснение, рассматривание плакатов, игровые упражнения, упражнения
7.	Плавание способом баттерфляй	Сформировать навыки плавания способом баттерфляй	Показ инструктора, объяснение, рассматривание плакатов, игровые упражнения, упражнения
8.	Спады в воду	Освоить различные входы в воду	Показ инструктора, объяснение, рассматривание плакатов, игровые упражнения, упражнения
9.	Контрольное занятие	Контроль освоения плавательной подготовки	Мониторинг, тестирование

Таблица 6

Этапы педагогического контроля

№ п/п	Разделы (темы) программы	Цель, тема контроля	Метод контроля	Форма контроля	Уровни оценочных критериев (баллы)
1.	Техника дыхания	Проверить правильность выполнения дыхания	Наблюдение	Индивидуальная	1б-Низкий 2б-Средний 3б-Высокий
2.	Плавание вольным стилем. Проверить правильность выполнения избранного способа плавания	Плавание вольным стилем. Проверить правильность выполнения избранного способа плавания	Наблюдение	Индивидуальная	1б-Низкий 2б-Средний 3б-Высокий
3.	Плавание способом на спине. Проверить правильность выполнения избранного способа плавания	Плавание на спине. Проверить правильность выполнения избранного способа плавания	Наблюдение	Индивидуальная	1б-Низкий 2б-Средний 3б-Высокий
4.	Плавание способом брасс	Проверить правильность выполнения избранного способа плавания	Наблюдение	Индивидуальная	1б-Низкий 2б-Средний 3б-Высокий
5.	Плавание способом баттерфляй	Проверить правильность выполнения избранного способа плавания	Наблюдение	Индивидуальная	1б-Низкий 2б-Средний 3б-Высокий

**Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений
и плавания спортивными способами**

№ п/п	Плавательные движения	Баллы		
		3	2	1
1.	Скольжение на груди	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъем головы и плеч)
2.	Скольжение на спине	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Руки согнуты. Носки не оттянуты	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя») Прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад)
3.	Движения ногами при плавании кролем на груди, кролем на спине	Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме движений ногами	Неправильное положение тела на воде	Сильное сгибание ног, стопы не повернуты внутрь.
4.	Движения ногами при плавании способом брасс	Без ошибок	Слабая заключительная фаза толчка	Чрезмерное подтягивание ног под грудь, недостаточное разведение стоп наружу
5.	Движения ногами при плавании способом баттерфляй	Без ошибок	Слабый удар ногами вниз	Сгибание ног только в коленных суставах. Сгибание ног только в тазобедренных суставах
6.	Движения руками при плавании кролем на груди	Без ошибок	Пальцы рук не соединены	Руки согнуты. Неполный гребок
7.	Движения руками при плавании кролем на спине	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде. Пальцы рук не соединены.	Руки согнуты. Неполный гребок
8.	Движения руками способом брасс.	Без ошибок	Руки недостаточно вытягиваются вперед	Широкий гребок. Глубокий гребок.
9.	Плавание кролем на груди в полной координации	Практически без ошибок. Неритмичное дыхание	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания

№ п/п	Плавательные движения	Баллы		
		3	2	1
10.	Плавание кролем на спине в полной координации	Практически без ошибок. Неритмичное дыхание	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания
11.	Плавание способом брасс в полной координации	Без ошибок	Слабая заключительная фаза толчка ногами. «Глажение» воды во время гребка руками	Нет согласования движений рук, ног и дыхания
12.	Плавание способом баттерфляй в полной координации	Без ошибок	Слабая заключительная фаза толчка ногами. Излишнее сгибание колен при ударе ногами.	Нет согласования движений рук, ног и дыхания

5.6. Рекомендуемая литература

для тренера-преподавателя:

1. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера – ИТРК, 2019.

2. Агеева, Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 64 с. — ISBN 978-5-507-47480-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/382304> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Булгакова, Н. Ж. Игры на воде для обучения и развлечения. Методические рекомендации / Н.Ж. Булгакова. - Спорт, 2016.

4. Булгакова, Н. Ж. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с.

5. Булгакова, Н. Ж. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с.

6. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники / Гузман Р. – Попурри, 2018.

7. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08679-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535588>

8. Кабанов, Н. А. Анатомия человека : учебник для вузов / Н. А. Кабанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 464 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09075-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541523>

9. Морозов, В. О. Теория и методика преподавания плавания : учебно-методическое пособие / В. О. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2022. - 118 с. - ISBN 978-5-9765-5143-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1906155>

10. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541028>

11. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540920>

12. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540920>

13. Плавание. Кроль на груди : учебное пособие / М. В. Зуева, С. Н. Герасимов, А. К. Зырянова, П. Б. Гречанов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2020. - 86 с. - ISBN 978-5-7782-4123-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866291>

14. Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 136 с. ISBN 978-5-9275-1044-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551002>

для обучающихся:

1. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро – М.: Эскмо, 2010 – 280 с.

2. Платонов, В. Н. Сильнейшие пловцы мира. (Методика спортивной тренировки.)/ В.Н. Платонов, С.Л. Фесенко// – М.: Физкультура и спорт, 1990 – 304 о., ил.

3. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

для родителей:

1. Блайт Лгосеро, Плавание. 100 лучших упражнений, «Эксмо».М, 2010.
2. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Викулов, А. Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс», 2006.
4. Дзбби Лоуренс. Аквааэробика. Упражнения в воде. М.,«Гранд», 2000.
5. Еремеева, Л. Ф. Научите ребенка плавать. – С-П.:Детство-Пресс, 2005.
6. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология «СпортАкадемПресс». М, 2001.
7. Колмогоров, С. В. Особенности обучения детей плаванию в период адаптации к водной среде Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания М. Всероссийская федерация плавания, 2000.

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийская федерация плавания. – URL: <https://russwimming.ru>
2. Сайт о плавании. – URL: <http://plavaem.info/>

ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Игры на воде

1. Пятнашки с поплавком

Задача: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание игры: водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим

2. Кто быстрее спрячется под водой?

Задача: ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

Описание игры: играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро прячутся - так, чтобы голова скрылась под водой.

Методические указания: перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что достать дно практически невозможно.

3. Поплавок

Задача: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры: сделав глубокий вдох и задержав дыхание, присесть и, обхватив колени руками, всплыть на поверхность. В этом положении стараться продержаться на воде до счета «десять».

Методические указания. Перед выполнением «поплавка» дается команда сделать глубокий вдох и задержать дыхание на выдохе.

4. Медуза

Задача: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры: играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. При этом тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно свешиваются вниз.

5. Звезда

Задача: выработка равновесия и умения лежать на поверхности воды.

Описание игры: сделав глубокий вдох и задержав дыхание, лечь на спину на поверхность воды: руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

Методические указания: перед выполнением «звезды» необходимо объяснить, что лежать на воде в положении на спине возможно только при одном условии: не сгибать ноги в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице.

6. Винт

Задача: совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

Описание игры: играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания: при выполнении поворотов можно помогать себе гребковыми движениями руками.

7. Слушай сигнал!

Задача: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание игры: играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «Поплавок», «Медуза», лежание на спине и на груди, «Винт». Каждое из них 2 выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Методические указания: условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала должен быть промежуток времени, достаточный для отдыха.

8. Нырни в обруч

Задача: учить погружаться в воду с открыванием глаз и скольжением.

Описание игры: в воду вертикально опускаются обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, передвигаются вдоль бортика к обручу. Затем по очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше. Когда все пройдут сквозь обруч, игра повторяется.

Правила: идти друг за другом. Нельзя наталкиваться, хватать, топить друг друга.

Методические указания: преподаватель следит за правильностью выполнения задания, подбадривает робких детей.

2. Обучение технике плавания в стиле кроль на груди

Упражнения для изучения техники движений кроль на груди

На суше:

1. Лёжа на животе, руки под подбородком, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднятие ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра);

2. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);

3. Тоже упражнение, но с остановкой в начале, середине и конце гребка;

4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, опереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;

5. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой;

6. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой;

7. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лёжа на пляже, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам;

8. Лёжа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди. Обучение технике плавания в стиле кроль на спине.

Упражнения для изучения техники движений кроль на спине

На суше:

1. В положении сидя с упором на руки сзади, носки оттянуты. В частом темпе выполнять попеременное поднятие и опускание ног (движения выполнять от бедра);

2. Лежа на спине, руки вдоль туловища, носки оттянуты. Выполнять движения ногами кролем, руки вперед, вверх, в стороны, вниз;

3. Стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница);

4. Тоже упражнение, но лежа на скамейке;

5. Стойка ноги врозь, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад с «притопыванием» ногами (на один гребок рукой, три шага ногами);

6. Тоже упражнение в согласовании с дыханием (на два гребка руками - один вдох и один выдох). Обучение техники плавания способом брасс.

Упражнения для изучения техники движений брасс

На суше:

1. Стоя ноги вместе, носки развернуты в стороны. Медленное приседание с разведением коленей в стороны, при этом сохранять прямое положение туловища;

2. Стоя боком к опоре (стенке, дереву и т.д.), опереться в нее левой рукой. Отвести правую голень в сторону, захватить правой рукой стопу с внутренней стороны (выдержать это положение 3-5сек.), отпустить ногу и выполнить ею толчок до 5 смыкания с другой ногой (как при плавании брассом). Тоже упражнение выполнить другой ногой;

3. Сидя на полу или на краю скамьи, упор руками сзади. Медленно подтянуть ноги, волоча стопы по полу и разворачивая колени в стороны. Развернуть носки в стороны и описав полукруг, сомкнуть пятки - пауза. Выпрямить ноги в исходное положение;

4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их груди, развести колени в стороны, сомкнуть пальцы ног вместе. Стопами описать полукруг, отводя ноги назад в исходное положение;

5. Стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон туловища вперед. Руки вытянуть вперед перед собой, развести руки в стороны - вниз (выполнить гребок), согнуть их в локтях и прижать к туловищу;

6. Стойка ноги врозь, руки вверх ладони повернуты в стороны. Выполнять движения руками как при плавании брассом (через стороны вниз, к груди и вверх);

7. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены. Приседание. Согласование движений ногами с дыханием (во время приседания - вдох, при выпрямлении - выдох);

8. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены, руки вверх ладони повернуты в стороны. Приседание с одновременным движением рук (как при плавании брассом) через стороны вниз, к груди и вверх в исходное положение.

Подготовительные упражнения:

1. И. п. - правая рука вперед в сторону. Горизонтальные «Восьмерки» прямой правой (И.О.).

2. То же левой рукой (И. О.).

3. И. п. - руки вперед в стороны. Горизонтальные «Восьмерки» одновременно обеими прямыми руками (И.О.).

4. То же, сгибая и выпрямляя руки.

5. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.

6. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.

7. И. п. - правая рука вперед, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмерки» правой (И.О.).

8. То же левой рукой (И. О.).

9. И. п. - руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмерки» обеими руками одновременно (И.О.)

10. И. п. - правая рука вперед-в сторону, ладонь располагается наклонно.

11. Наклонные «Восьмерки» правой.

12. То же левой рукой. То же обеими руками одновременно. И. п. - правая рука вверх ладонью вперед.

13. Движение правой по дуге сверху вниз - «Дуга».

14. То же, сгибая руку.

15. То же, что упражнение

1. 13, но левой рукой.

16. То же, что упражнение 14.

17. И. п. - правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака.

18. То же левой рукой.

19. И. п. - руки вверх ладонями вперед. Движение обеими руками одновременно вниз - «Песочные часы».

20. И. п. - сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».

21. И. п. - сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в исходное положение - «Летит бабочка».

22. И. п. - о. с.

1 - наклон вперед, правой рукой коснуться пола;

2 - вернуться в и. п.;

3 - наклон вперед, левой рукой коснуться пола;

4 - вернуться в и. п. б

23. И. п. - о. с.

1 - наклон вперед, поднять одной рукой с пола кубик;

2 - выпрямиться, переложить кубик в другую руку;

3 - наклон вперед, положить кубик на пол; 4 - вернуться в и. п.

24. То же, но вместо кубика используется плоский предмет (пластмассовая тарелочка и т. п.) в нормальном, а затем в перевернутом положении. Вначале можно позволить каждому ребенку иметь «свой» предмет, отличающийся по форме и цвету, затем дети меняются предметами и т. д.

25. И. п. - о. с.

1 - шаг влево, руки вверх-в стороны;

2 - вернуться в и. п.;

3 - шаг вправо, руки вверх-в стороны;

4 - вернуться в и. п. («Звездочка»).

26. И. п. - руки на поясе.

1 - вдох, присесть (погрузиться в воду с головой);

2 - выпрямиться, выдох.

27. И. п. - сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперед и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны назад. То же, но движения руками выполняются вдоль

ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение - «Летит бабочка».

28. И. п. - сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу - опустить, приподнять левую ногу - опустить (И. О.).

29. И. п. то же. Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения - «барабанные палочки» (И.О.). Удобнее выполнять это упражнение, сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.

30. И. п. то же. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь - «Плавник».

31. И. п. то же. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы - «Растопырка».

32. И. п. - стоя, руки на поясе. Удары по мячу поднятой левой (правой) ногой; мяч можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в подвешенном положении.

33. Сдувание легких, а затем более тяжелых предметов с ладони.

34. Выполнить сильный выдох, стараясь сдуть с ладони шарик для игры в настольный теннис; то же на столе - «Чей шарик покатится дальше?»; сдуть с ладони ватный тампон (сухой и увлажненный), листок бумаги (сухой и увлажненный) и т.д.; раскручивать бумажную вертушку.

Упражнения для изучения техники движений баттерфляем

Упражнения на суше

1. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками вперед и назад с максимальной амплитудой.

2. В положении стоя выкруты прямых рук вперед-назад с использованием полотенца. Основное требование — постепенно уменьшать ширину хвата.

3. И.п. — стоя у гимнастической стенки, опираясь руками о перекладину. Максимальное напряжение мышц в начале, середине и конце «гребка».

4. Одновременные движения руками, как при плавании баттерфляем, с растяжением резиновых амортизаторов.

5. И.п. — стоя в наклоне у гимнастической стенки, ноги прямые, руки лежат на перекладине. Пружинящие наклоны туловища вперед.

6. В упоре лежа прогнувшись «волна» в различных вариантах.

7. И.п. — о.с, руки опущены. Максимально прогнуться назад, стараясь коснуться пальцами пяток.

8. И.п. — то же, руки на поясе. Поочередное вращение тазом вправо и влево.

Имитационные упражнения на суше

1. И.п. — стоя в наклоне вперед перед стенкой бассейна. Движения руками, как при плавании дельфином, с жесткой постановкой рук на стенку в исходное положение для гребка.

2. То же без постановки рук на стенку.

Упражнения в воде с неподвижной опорой

1. И.п. — стоя в наклоне вперед перед стенкой бассейна (под подбородок на поверхности воды). Движения руками, как при плавании дельфином, с жесткой постановкой рук на стенку.

2. То же без постановки рук на стенку (подбородок и плечи у поверхности воды).

3. Выполнить упражнение 15, опустив лицо в воду на задержке дыхания.

Упражнения в воде с подвижной опорой

1. Выполнить упражнение 15 с передвижением по дну бассейна.

2. Выполнить упражнение 16 с передвижением по дну бассейна на задержке дыхания.

3. Плавание при помощи движений руками, с доской между ногами, на задержке дыхания.

Упражнения в воде без опоры

1. Плавание при помощи движений руками на задержке дыхания.