

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОММУНАРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете

Протокол № 4 от 30.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом МБОУ ДО

«Коммунарская СШ»

№4 от 30.08.2024 года

Директор И.В. Сергачёва

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«УЧУСЬ ПЛАВАТЬ»

Модуль 2 - СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ

Срок реализации программы 1 месяц

Составители:

Инструктор – методист: Акимова Виктория Анатольевна

Тренер – преподаватель: Жданова Людмила Витальевна

(первая квалификационная категория)

Тренер – преподаватель: Голодникова Евгения Львовна

(высшая квалификационная категория)

Тренер – преподаватель: Голодников Юрий Викторович

(высшая квалификационная категория)

г. Коммунар
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	9
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
3.1. Модуль 2 – СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ.....	10
3.1.1. Теория физической культуры и спорта.....	11
3.1.2. Избранный вид спорта - плавание	11
3.1.3. Медицинское обследование.....	26
3.1.4. Другие водные виды спорта.....	26
3.1.5. Воспитательная работа.....	26
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	28
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	30
6. ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ №1, КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД	31

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание – залог здоровья» МБОУДО «Коммунарская СШ» (далее – Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 -р;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»; -Постановления Главного государственного санитарного врача РФ 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";
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19)"; -Устава и Локальных нормативных актов, Приказов «Коммунарской СШ».

Плавание — олимпийский вид спорта, включающий 6 дисциплин – вольный стиль, брасс, на спине, баттерфляй, комплексное плавание и эстафеты. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Актуальность образовательной Программы, продиктована:

- ускорением темпа жизни, интенсификацией школьного обучения, которые складываются в совокупность нагрузок, предъявляющих повышение требований к детскому организму;

-возросшей потребностью родителей в сохранении здоровья, закаливании и профилактики заболеваний у детей;

-целесообразностью, с точки зрения практического опыта педагога, обучить наибольшее количество детей жизненно важным навыкам плавания.

Отличительными особенностями настоящей Программы является:

-сокращённое время обучения, основанное на закономерностях поэтапного формирования у детей плавательных навыков.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в спортивнооздоровительных группах - обучение и освоение плавательных навыков, уверенность, отсутствие чувства страха при взаимодействии с водой.

Цель программы Модуль 2 - специализированный: овладение первичными навыками плавания, способом плавания кроль на спине с использованием современных технологий и формированием интереса плаванием.

Задачи программы Модуль 2 - специализированный:

Образовательные:

- обучение двигательным навыкам в плавании;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

Воспитательные:

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление характера.

Оздоровительные:

- улучшение состояния здоровья и закаливание.

Специфика организации обучения исходит из наличия и условий учебно-тренировочной базы.

Структура образовательной программы предусматривает обучение по модулям:

- Модуль 2 - специализированный – 1 час в неделю.

Адрес места осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Учусь плавать»:

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Лен. шоссе, д.19. (МКУ «Центр здоровья МО город Коммунар»).

Возраст детей: 10 – 13 и 13 – 16 лет.

Срок реализации: 1 месяц Формирование**групп.**

При формировании учебных групп учитываются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- условия материально – технической базы при проведении занятий;
- обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;
- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Число учащихся в группе (минимальное и максимальное)
1	10	16	15

Режим занятий:

- продолжительность одного часа 45 минут;
- занятия проводятся два раза в неделю, общий недельный объём 1 час;
- продолжительность одного занятия 45 минут;
- общее количество часов в месяц (без учета выходных и праздничных дней) – 4;
- общее количество недель – 4;
- между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

Приём детей 10 – 13 лет и 13 – 16 лет на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Учусь плавать» осуществляется в мае текущего года при отсутствии медицинских противопоказаний и на основании собеседования.

Зачисление обучающихся 10 – 13 лет и 13 – 16 лет на обучение по Программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний и электронной подачи заявки в системе на r47.navigатор.дети.

Форма обучения очная.

Формы организации занятий: групповые, по подгруппам, индивидуальные. Занятия могут быть теоретическими, практическими, участие в соревнованиях, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж)

и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, самостоятельная работа).

Условия реализации Программы:

Оборудование и инвентарь

Наличие плавательного бассейна, раздевалок, душевых, медицинского кабинета, инвентаря для обучения по программе: доски, лопатки, мячи, скамейки, свисток, секундомер.

Экипировка

Купальник, плавки, очки, обувь для бассейна, полотенце, шапочка.

Кадры

Голодникова Евгения Львовна (высшая квалификационная категория), Жданова Людмила Витальевна (первая квалификационная категория)

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся будут уметь.

По окончании курса обучения обучающиеся должны знать:

- Значение личной гигиены и влияние физических упражнений на организм человека;
- Основные термины, используемые для описания техники спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

По окончании курса обучения обучающиеся должны уметь:

-Освоить первичные навыки способа плавания кроль на спине (груди) Личностные

результаты освоения Программы:

- в результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего, среднего и старшего школьных возрастов, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; - принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты освоения Программы:

-использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-владение навыками познавательной, проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

-умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

-владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения Программы:

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); -владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН*

МОДУЛЬ 2 - СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ

№	Предметные области	Уровень освоения			
		10 – 13 лет		13 – 16 лет	
1.	Теория физической культуры и спорта.	1/2		1/2	
		Теория	Практика	Теория	Практика
	Техника и терминология плавания.	1/2	1/2	1/2	1/2
2.	Избранный вид спорта - плавание.	3		3	
	Техническая подготовка (кроль на спине, кроль на груди)	3		3	
3.	Итоговая аттестация.	1/2		1/2	
4.	Общее количество часов	4		4	

*Учебно-тематический план составлен без учёта праздничных и выходных дней.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. МОДУЛЬ 2 - СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ

Для построения эффективной и в то же время безопасной Программы оздоровительного плавания важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся, недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и чрезмерное утомление от одной тренировки. Основное содержание составляет обучение технике спортивного плавания, поддержание или повышение физической подготовленности учащихся.

3.1.1. Теория физической культуры и спорта.

Техника и терминология плавания.

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

3.1.2. Избранный вид спорта - плавание.

Техническая и тактическая подготовка.

Средства обучения плаванию.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Подготовительные упражнения для освоения с водой.

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи: - формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды; - освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

-устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперед спиной.
11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.

12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны назад без выноса рук из воды.
16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежащей» восьмерки.
21. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыться лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.

9.«Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

10.Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

11.Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывания и лежания на воде.

1.Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

1.То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

2.«Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

3.«Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

4.«Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

5.«Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.

6.Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.

7.«Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

8.В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

9.«Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду.

1.Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

2.Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

3.Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.

4.То же, опустив лицо в воду.

5.То же, погрузившись в воду с головой.

6.Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.

12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжения.

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

3. То же, поменяв положение рук.

4. То же, руки вдоль туловища.

5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

8. То же, поменяв положение рук.

9. То же, руки вытянуты вперед.

10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».

11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.

12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.

13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону/

14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.

15. То же на левом боку.

Учебные прыжки в воду.

1. Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.

2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Упражнения для обучения техники кроля на груди.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

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

руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1.И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

2.И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

3.И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

4.И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

5.Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

6.То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

7.Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

8.Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

9.Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Упражнения для изучения общего согласования движений

1.Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

2.Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

3.То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

4.Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Упражнения для изучения техники кроля на спине.

Упражнения для изучения движений ногами

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

Упражнения для изучения движений руками

1. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, меняя положение рук.
3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
5. То же, при помощи попеременных движений руками.
6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над собой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, меняя положение рук.
9. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
10. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. И.п. - лежа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

3. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Кроль на груди

Упражнения для совершенствования способа кроль на груди:

- плавание с помощью работы ног с доской в руках, без доски - с различным положением рук;

- плавание с помощью работы рук с колобашкой в ногах;

- упражнение с «обгоном»;

- упражнение «на сцепление»;

- упражнение «с подменой» на два, на три гребка;

- плавание на задержке дыхания;

- плавание в полной координации с дыханием «три-три», «пять-пять»;

Кроль на спине

Упражнения для совершенствования способа кроль на спине:

- плавание с помощью работы ног с различным положением рук;

- плавание с помощью попеременной работы рук с колобашкой в ногах;

- плавание с помощью работы ног и выполнения гребка одновременно двумя руками;

- тоже и выполнение гребка только левой (правой) рукой;

- тоже, чередуя гребок правой рукой, гребок левой рукой, гребок двумя руками одновременно.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результативность освоения обучающимися Программы осуществляется через использование различных способов проверки:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

- взаимоконтроль; - самоконтроль.

- промежуточный и итоговый контроль умений и навыков.

Формы подведения итогов реализации Программы:

Формой подведения итогов образовательной Программы являются контрольные занятия.

Способ проверки: экспертная оценка техники плавания кроль на спине на контрольном занятии.

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

-регулярность посещения занятий;

-положительная динамика развития физических качеств обучающихся.

Контроль за реализацией Программы:

-Текущий контроль проводится в течение всего периода обучения;

- Итоговая аттестация проводится по окончании срока реализации Программы - в июне.

Оценка	Критерий
1 балл	Овладеть начальными навыками плавания
2 балла	Проплыть дистанцию 25 метров кролем на спине (без учета времени)

* Обязательным условием выполнения программы, для всех групп, является систематичность и регулярность посещения тренировочных занятий на протяжении всего периода обучения

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

5.1. Литература

1. Борисенко В.Ф. Учись плавать брассом. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 48с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 398с.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. Пособие для инструкторов-общественников. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 160с.
4. Воронцов А.Р. Плавание баттерфляем. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 49с.
5. Гончар И.Л. Плавание. Теория и методика преподавания. – Минск: Четыре четверки, Экосперспектива, 1998. – 350с.
6. Козлов А.В., Спортивные способы плавания г.Санкт –Петербург, 2005г.
7. Маслов В.И. Начальное обучение плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 189с.
8. Программа по плаванию / Сост.: А.А. Кашкин, О.И. Попов. – М., 2004. – 215с.
9. Талага Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412с.
10. Фараонов М.С. Плавание на спине. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 49

5.2. Интернет – ресурсы

Официальный сайт Минпросвещения России <https://edu.gov.ru/>

"Единое окно доступа к образовательным ресурсам" https://vk.com/window_edu

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <https://vk.com/schoolcollections>

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области <http://www.edu.lenobl.ru/>

Ленинградский областной институт развития образования <http://www.loiro.ru>

Центр ЛАДОГА

<http://udod-ladoga.ru/>

Официальный сайт Администрации Гатчинского муниципального района <http://radm.gtn.ru/>

Комитет образования Гатчинского муниципального района <http://edu.gtn.lokos.net/>

Официальный сайт администрации города Коммунара

<https://kommunar47.ru/>

Газета "Город Коммунар" (СМИ) <https://vk.com/gazetagorodkommunar>

5.3. Аудиовизуальные средства –

кинофильмы;

- кинофрагменты;
- кинокольцовки;
- диафильмы;
- транспаранты;
- записи на CD;
- радио- и телепередачи и др.

**Календарный учебный график на
2024 - 2025 учебный год По программе
«Учусь плавать»
(направление по виду спорта Плавание)**

1.Тренерско-преподавательский состав: Голодникова Евгения Львовна (высшая квалификационная категория), Жданова Людмила Витальевна (первая квалификационная категория).

2.Адрес места осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Учусь плавать»:

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Лен. шоссе, д.19. (МКУ «Центр здоровья» МО «Город Коммунар»).

3.Начало продолжительность и окончание обучения:

-обучение начинается с 01 июня 2025 года;

-окончание 30 июня 2025 года; -общее

количество недель - 4.

4.Набор в группы осуществляется в мае 2025 года.

5.Праздничные дни: 12 июня 2025 года.

6.Сроки проведения итоговой аттестации – 25 и 27 июня 2025 года

8.Возраст обучающихся – 10 – 13 лет и 13 – 16 лет.

9.Программа рассчитана на один месяц обучения.

10.Режим занятий:

-продолжительность одного часа - 45 минут;

-занятия проводятся один раз в неделю, общий недельный объём 1 час;

-продолжительность одного занятия - 45 минут;

-общее количество часов в год (без учета выходных и праздничных дней) – 4; -между

занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

11.Количество обучающихся в группе 15.

