

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОММУНАРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНА:

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете

Протокол № 4 от 30.08.2024 года

Приказом МБОУ ДО

«Коммунарская СШ»

№ 34 от 30.08.2024 года

Директор И.В. Сергачёва

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПЛАВАНИЕ»

Модуль 2 - СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ

Срок реализации программы 1 год

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

Почётный работник образования РФ»

(высшая квалификационная категория)

Тренер – преподаватель: Цхоидзе Мария Юрьевна

г. Коммунар

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.УЧЕБНО -ТЕМАТИЧЕСКИЙ 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
7.ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ №2, Протокол.....	32
8.ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ №3, Анкета обучающегося.....	33
9.ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ №4, Приглашение.....	33

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 СанПиН 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 СанПиН 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;

-сокращением свободного времени у детей в связи с увеличением количества уроков в школе и совмещением занятий в бассейне с занятиями в других секциях и кружках;

-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:

-изменение времени обучения, основанное на закономерностях поэтапного формирования у детей плавательных навыков.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Цель программы Модуль 2 - специализированный: обучение детей спортивным способам плавания с использованием современных технологий и формированием интереса к занятию спортивным плаванием.

Задачи программы Модуль 2 - специализированный:

Образовательные:

- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- 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 спортивного 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 «Плавание»:

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

Возраст детей: 7 - 18 лет.

Срок реализации: 1 год.

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 обучающихся в группе (минимальное и максимальное)
1	7	17	15 - 30

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 год (без учета выходных и праздничных дней) – 39;
- общее количество недель – 39;
- между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

Приём детей 7 – 8 лет на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Плавание – залог здоровья!» осуществляется с 19 по 31 августа текущего года при отсутствии медицинских противопоказаний и на основании анкетирования, предварительного просмотра, собеседования, тестирования.

Зачисление обучающихся 7 – 8 лет на обучение по Программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний и в результате успешно пройденного предварительного просмотра, собеседования, тестирования и электронной регистрации (подача заявки) на r47.навигатор.дети.

Зачисление детей на обучение по Программе «Плавание – залог здоровья!» происходит:

Первый уровень, возраст обучающихся 8 – 10 лет при условии:

- 1.Отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.
- 2.Регулярного посещения занятий.
- 3.Прохождения обучения в группах начальной подготовки.
- 4.Владения техникой кролем на спине, элементами плавания способом кроль на груди, проплыть 200 м кролем на спине без остановки.

Второй уровень, возраст обучающихся 9 – 12 лет при условии:

- 1.Отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.
- 2.Регулярного посещения занятий.
- 3.Прохождения обучения в группах начальной подготовки, спортивно- оздоровительных или учебно-тренировочных.

4. Владение техникой четырёх спортивных способов плавания. Умения проплыть дистанцию 400м способом по выбору.

Третий уровень, возраст обучающихся 12 – 18 лет при условии:

1. Отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.
2. Регулярного посещения занятий.
3. Прохождения обучения в группах спортивно – оздоровительных или учебно – тренировочных.
4. Умения проплыть дистанцию 400м способом кроль на груди без остановки.

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, просмотр иллюстраций) 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), Голодников Юрий Викторович Почётный работник сферы образования РФ» (высшая квалификационная категория), Цхоидзе Мария Юрьевна.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся будут уметь.

По окончании курса обучения обучающиеся должны знать:

- Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне;
- Значение личной гигиены и влияние физических упражнений на организм человека;
- Основные термины, используемые для описания техники спортивных способов плавания, стартов, поворотов;
- Требования правил соревнований, предъявляемые к технике спортивных способов плавания, прохождения дистанции, стартов и поворотов.

По окончании курса обучения обучающиеся должны уметь:

- Проплыть дистанции: 25 метров кролем на спине, 25 метров кролем на груди с обгоном, с доской, 200м кролем на спине (0 й уровень);
- Проплыть 4x25 комплекс, дистанцию 400 метров способом по выбору без учета времени. (1й уровень);
- Проплыть 100 м комплекс, дистанцию 400 метров кролем на груди без учета времени. (2й уровень);
- Проплыть 4x50 комплекс, дистанцию 800 метров способом по выбору без учета времени. (3й уровень).

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:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- 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							
		0-й 7 – 8 лет		1-й 8 – 10 лет		2-й 9 – 12 лет		3-й 12 – 18 лет	
1.	Теория физической культуры и спорта.	5		5		5		5	
		Тео рия	Пра к тика	Тео рия	Пра к тика	Тео рия	Пра к тика	Тео рия	Пра к тика
	Влияние физических упражнений на организм человека.	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
	Техника и терминология плавания.	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
	Требования к технике безопасности при занятиях плаванием.	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
2.	Избранный вид спорта - плавание.	25		25		25		25	
	Техническая и тактическая подготовка (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй, старты и повороты).	23		22		22		22	
	Психологическая подготовка.	1		1		1		1	
	Медицинское обследование.	1		1		1		1	
	Участие в соревнованиях.	-		2		2		2	
3.	Другие водные виды спорта.	2		6		6		6	
4.	Воспитательная работа.	5		1		1		1	
5.	Итоговая и промежуточная аттестация.	2		2		2		2	
6.	Общее количество часов в год	39		39		39		39	

*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 обучающихся.

3.1.1. Теория физической культуры и спорта.

Личная гигиена спортсмена и профилактика заболеваний.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к питанию спортсмена, одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Физическая подготовка, ее содержание и виды. Виды проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

Проведение первых заплывов. Первые Олимпийские игры Древней Греции. Проведение спортивных соревнований, в мире, Европе, России, сильнейшие спортсмены мира, мировые рекорды.

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.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для учебно - тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Требования к технике безопасности при занятиях плаванием.

Инструктаж по технике безопасности проводится постоянно, плановые – раз в два месяца и отметка о проведении фиксируется в журнале групповых занятий по темам: Вводный инструктаж; Техника безопасности при организации и проведении учебно-тренировочного занятия; Техника безопасности при проведении соревнований и спортивно – массовых мероприятий, праздников; Техника безопасности при занятиях на тренажерах; Техника безопасности при проведении спортивных

праздников; Правила поведения в раздевалках, туалетных комнатах; Техника безопасности при движении в транспорте к месту соревнований; техника безопасности на спортивных объектах.

3.1.2. Избранный вид спорта - плавание.

0 – й уровень 7 – 8 лет

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.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки - особенно у детей и подростков.

На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплыть определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения - упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

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 «лежачей» 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 впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

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, поменяв 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 водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

8.Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв 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 вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного 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).

Упражнения для изучения техники брасса.

Упражнения для изучения движений ногами

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу, развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
2. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.
3. То же, но в сочетании с дыханием.
4. Скольжения с гребковыми движениями руками.
5. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.
2. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.
5. То же, с вдохом в конце гребка.

Упражнения для изучения техники дельфина.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

- 1.И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
- 2.И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
- 3.И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
- 4.И.п. - стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.
- 5.И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
- 6.То же, но лежа на боку.
- 7.Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
- 8.Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
- 9.Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
- 10.Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
- 11.Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

- 1.И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
- 2.И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
- 3.То же, но лицо опущено вниз.
- 4.То же, но руки имитируют движения» при плавании дельфином.
- 5.И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
- 6.Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
- 7.Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

- 1.И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.
- 2.Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
- 3.Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

4. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

5. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

Упражнения для изучения техники стартов

Во время изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходил под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов.

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1.И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2.И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и опереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3.И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, опереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4.То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5.То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6.То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брасе и в дельфине

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

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

3.То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4.То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

1-й уровень 8 – 10 лет

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способами брасс и баттерфляй. При невысоком уровне физической подготовленности обучающихся можно опустить обучение плаванию способом баттерфляй.

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;

Брасс

Упражнения для совершенствования способа брасс:

- плавание с помощью работы ног с доской
- тоже без доски с различным положением рук;
- плавание с помощью работы рук с колобашкой в ногах, вдох на каждый гребок; через гребок; два -- гребка – выдох в воду, третий гребок – вдох;
- плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами;
- плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками;
- плавание брассом в полной координации с наименьшим количеством гребков на отрезке;

Баттерфляй

Упражнения для совершенствования способа баттерфляй (дельфин):

- плавание с помощью работы ног с доской и без доски с различным положением рук;
- тоже, лежа на спине или на боку;

- плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме - двух ударного слитного дельфина, вдох в сторону гребущей руки;
- тоже, не гребущая рука вытянута вдоль тела, вдох в сторону прижатой руки;
- плавание с помощью выполнения гребка руками с колобашкой в ногах;
- плавание дельфином с чередованием гребков правой рукой, левой рукой, двумя руками вместе;
- плавание дельфином в полной координации движений.

Старты и Повороты

Упражнения для изучения стартов и поворотов:

- прыжок с тумбочки с сильным отталкиванием и входом в воду ногами;
- спад в воду из положения - сидя на тумбочке;
- тоже с колена и из положения стоя;
- взявшись руками за поручень, поставить ноги на стенку бассейна, затем - вывести руки вперед, - оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине;
- лежа на груди, на задержке дыхания, работая ногами кролем, подплыть к стенке, коснуться правой рукой стенки (левая рука вдоль тела), затем сгибая правую руку в локте, опереться о стенку, сгруппироваться и подтянуть стопы к стенке, упереться ими в бортик, руки вывести вперед и оттолкнуться ногами.
- выполнение кувырка в воде;
- выполнение кувырка с постановкой ног на стенку бассейна;
- тоже с поворотом на грудь.

Во втором полугодии 4-6 недель отводится на более глубокое изучение способов брасс и баттерфляй. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 50% общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине, остальные 50% общего объема плавания посвящаются изучению техники плавания брассом и совершенствованию в ней.

Последние 10-ть недель отводятся для совершенствования техники всех способов плавания. **На протяжении всего года** продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами.

2-ой уровень 9 – 12 лет и 3-ий уровень 12 – 18 лет.

Занятия на 2-м и 3-м уровне спортивно-оздоровительных групп в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду.

Основной направленностью занятий в группах 2-го и 3-го уровней является:

- совершенствование техники всех спортивных способов плавания;

- выработка умения проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания;
- изучение основных упражнений для совершенствования техники плавания спортивными способами;
- регулярное выполнение «своего» объема тренировочных нагрузок
- постепенное повышение уровня физической подготовленности.

Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом дистанции 50-600м
- упражнения для совершенствования техники 100-200м
- повторное или интервальное проплавание отрезков, плавание дистанции 25-100м
- дыхательные упражнения.

Упражнения для совершенствования техники плавания всеми спортивными способами используются те же, что и на предыдущих уровнях, при необходимости включаются дополнительные

В содержание занятий 2-го и 3-го уровней входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3,5,7 гребков и т.п. Изучают повороты «кувырок» и «маятник», Используются дистанции до 200м одним способом в полной координации и на ногах, а также тренировочные серии: 4 × 100 м, 6- × 50м, чередуя способы и темп; 4-6 × 25 м.

Психологическая подготовка.

Одной из основных сторон учебно-воспитательного процесса является психологическая подготовка, цель которой — формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена к процессу деятельности, к самому себе и окружающим. Формирование и закрепление соответствующих отношений создается путем интегрального воздействия на спортсмена семьи, школы, спортивного коллектива, организаций, осуществляющих воспитательные функции, тренера и других лиц, а также путем самовоспитания. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер путем систематического управления состоянием и поведением спортсмена в процессе занятий плаванием. Личность спортсмена проявляется в процессе социальных взаимоотношений и характеризуется прежде всего ценностью нравственных норм и идейного содержания.

3.1.3. Медицинское обследование.

Медицинское обследование проводится один раз в год врачом – педиатром и подтверждается справкой о допуске к занятиям и участию в соревнованиях.

3.1.4. Другие водные виды спорта.

Водное поло — командный вид спорта с мячом, в котором две команды стараются забросить мяч (забить гол) в ворота соперника. Игра при этом проходит в бассейне с водой, неформальные встречи проходят в открытых водоемах.

3.1.5. Воспитательная работа.

Воспитательная работа проводится постоянно, как только обучающийся попадает в школьную спортивную среду и способствует:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду;
- чувства ответственности за порученное дело;
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю, мебели.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;

Задачи воспитательной работы:

1. Воспитание всесторонне развитого подрастающего поколения.
2. Создание воспитательной среды, развитие нравственной личности каждого ребенка.
3. Снижение негативного влияния социума, на личность обучающегося.

Воспитательная работа в школе строится исходя из того, что воспитание, есть управление процессом развития личности. Гуманистический характер образования предполагает реализацию воспитательных задач на каждом учебно-тренировочном занятии. Важнейшим аспектом воспитательной системы является максимальное использование всех позитивных возможностей для многогранного развития личности.

Воспитательная деятельность ведется по следующим направлениям:

Работа с обучающимися:

- проведение традиционных спортивных праздников;
- помощь в организации и проведении школьных мероприятий, спартакиад, соревнований;

Работа с родителями:

- проведение родительских собраний, консультаций;
- спортивных соревнований с участием родителей;

Важной частью системы воспитательной работы является формирование и укрепление школьных традиций. День рождения СШ, оформление школьных стендов, участие в соревнованиях.

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 и соревнования.

Способ проверки: экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов на контрольном занятии.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля.

Контроль за реализацией Программы:

- Текущий контроль проводится в течение всего учебного года;
- Промежуточная аттестация проводится в середине – в декабре;
- Итоговая аттестация проводится по окончанию срока реализации Программы - в мае.

0 – й уровень

По окончании первого полугодия обучающиеся должны:

- уметь проплыть 25 метров кролем на спине.

По окончании учебного года обучающиеся должны:

- уметь проплыть 25 метров кролем на спине, 25 метров кролем на груди с обгоном, с доской, 200м кролем на спине;
- ознакомлены с элементами движений способами брасс и баттерфляй.

1 уровень

По окончании первого полугодия обучающиеся должны:

- уметь проплыть 25 м способом брасс ногами и 25м способом баттерфляй ногами .

В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по Программе:

Уровни обучения	2-е полугодие (май)
1-й уровень	400 м способом по выбору – без учета времени

	4x25 м – 4 способа плавания (баттерфляй, брасс, кроль на спине, кроль на груди); (оценка техники)
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------

-1-й день - 400 м способом по выбору;

- 2-й день – каждый участник стартует 4 раза и проплывает дельфином, кролем на спине, кролем на груди и брассом по 25 м с экспертной оценкой техники плавания и стартов. Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия плаванием, переводятся в спортивно-оздоровительные группы второго уровня.

2 – 3 уровень

По окончании первого полугодия обучающиеся должны:

- освоить технику всех спортивных способов плавания,
- овладеть теоретическими знаниями начального курса обучения,
- проплывать со старта в полной координации движений 100м комплексное плавание (2-й уровень); 4x50м каждым способом в полной координации (3-й уровень).

В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по Программе:

Уровни обучения	2-е полугодие (май)
2-й уровень	400 м способом кроль на груди – без учета времени
3-й уровень	800м способом по выбору – без учёта времени

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

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, Эксперспектива, 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 «Плавание»

(направление по виду спорта Плавание)

1.Тренерско-преподавательский состав: Голодникова Евгения Львовна (высшая квалификационная категория), Жданова Людмила Витальевна (первая квалификационная категория), Голодников Юрий Викторович Почётный работник сферы образования РФ» (высшая квалификационная категория), Цхоидзе Мария Юрьевна.

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

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

3. Начало продолжительность и окончание учебного года:

-учебный год в Учреждении начинается с 02 сентября 2024 года;

-окончание учебного года 31 мая 2025 года;

-общее количество недель - 39.

4.Набор в группы осуществляется с 19 по 31 августа 2024 года.

Дополнительный набор осуществляется, при наличии вакантных мест в группе:

- 19 – 29 декабря 2024 года.

5.Праздничные дни: 4 ноября 2024 года, 31 декабря - 8 января 2025 года, 23 февраля 2025 года, 8 марта 2025 года, 1, 9 мая 2025 года.

6.Сроки проведения промежуточной аттестации – 19 – 29 декабря 2024 года

7.Сроки проведения итоговой аттестации – 10 – 31 мая 2025 года

8.Возраст обучающихся – 7 – 18 лет.

9.Программа рассчитана на один год 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) – 39;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

11.Количество обучающихся в группе 15 – 30.

Приложение №2

«КОММУНАРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРОТОКОЛ

Сдачи контрольно-переводных нормативов

Специальная подготовка

Отделение _____ Группа _____

«__» _____ 20__ г Тренер _____

№ п\п	Фамилия, Имя					Переведен/ отчислен
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Подпись _____

Приложение №3

Анкета обучающегося СШ (плавание)

Фамилия, Имя _____

Дата рождения: число _____ месяц _____ год _____

Школа _____ класс _____

Дом. адрес _____

Телефон _____

РОДИТЕЛИ

мать _____

(Фамилия, Имя, Отчество)

место работы, должность _____

отец _____

(Фамилия, Имя, Отчество)

место работы, должность _____

Вопрос для родителей – Ваши планы (нужное подчеркнуть):

- а) только научиться плавать
- б) научиться плавать и продолжать занятия в оздоровительных группах
- в) научиться плавать и продолжать занятия в спортивных группах

Приложение № 4

Приглашение

На просмотр, для отбора в спортивную школу по плаванию.

Просмотр будет проходить в бассейне СШ.

_____, _____

(число)

(время)

При себе иметь: плавки (купальник), мыло, мочалку, полотенце, шлепанцы.