

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Умею плавать»**

Возраст: 7-8 лет

Срок реализации: 2,5 месяца (24занятия)

Составители:

Клочкова Е.В., инструктор-методист МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»,

Северодвинск
2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Характеристика вида спорта плавание.	3
1.2.Актуальность программы.	4
1.3. Цель образовательной программы. Направленность.	5
1.4. Отличительные особенности и специфика организации обучения.	6
1.5. Условия комплектования групп.	6
1.6.Формы и режим занятий по программе.	8
1.7.Результат программы и форма их проверки	9
1.8.Формы контроля и подведения итогов реализации программы.	9
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.	10
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	12
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	13
5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	14
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по плаванию имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказами Министерства образования и науки Российской Федерации:

от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

от 26 июня 2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»,

от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"

При разработке Программы учитывались рекомендации :

Постановление администрации МО "Северодвинск" Архангельской области от 9 марта 2016 г. N 58-па "Об утверждении муниципальной программы "Развитие образования Северодвинска на 2016-2021 годы" (с изменениями и дополнениями) Подпрограмма "Развитие дошкольного, общего и дополнительного образования детей"

Постановление Правительства Архангельской области от 8 августа 2017 г. N 314-пп "О внесении изменений в постановление Правительства Архангельской области от 12 октября 2012 года N 463-пп"

Распоряжение Правительства Архангельской области от 25 октября 2016 г. N 443-рп "О мерах по развитию дополнительного образования детей в Архангельской области"

1.1. Характеристика вида спорта плавание.

Плавание является уникальным видом физических упражнений. Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда. Эти особенности так же обусловлены и физическими свойствами воды: ее плотностью, вязкостью, давлением, температурой, теплоемкостью. К тому же при занятиях плаванием тело человека находится в горизонтальном положении, что облегчает работу сердца, улучшает расслабление мышц и функции суставов. При плавании основные мышечные группы выполняют динамическую работу и в зависимости от дистанции должны быть адаптированы к работе, как в аэробных, так и в анаэробных условиях. Плавание - вид спорта, заключающийся, в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Плавание — один из самых массовых и популярных видов спорта.

Одним из наиболее эффективных способов поддержания здоровья за счет вовлечения в занятия спортом и увеличения физической активности, при этом – доступным и безопасным для всех возрастных и социальных групп населения, является плавание.

Велико оздоровительное воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают координацию движений. Они своевременно формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника; снижают возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости и силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Умение плавать представляет собой средство для всестороннего физического развития, возможность сохранения здоровья, приобретения эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни. Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию чувства сознательной дисциплины, организованности, настойчивости и целеустремленности, смелости и уверенности в своих силах. Плавание является средством закаливания и профилактики заболеваний опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека. Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и оказывать помощь на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах.

1.2. Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что объем социального заказа на обучение в области физической культуры и спорта, в частности обучение плаванию увеличился. Главной особенностью данной программы является увеличение количества детей, которые научатся плавать. Так как в течении учебного года возникает возможность обучения навыкам плавания большего количества детей.

Так же актуальность данной программы базируется на статистических данных МЧС России. За последние пять лет в стране зафиксировано более 60 тыс. случаев гибели на воде, из них 14 тыс. произошли с детьми. Решение проблемы по уменьшению несчастных случаев на воде на сегодняшний день принимает глобальный характер. Международная федерация плавания (FINA) инициировала общемировую программу «Плавание для всех – плавание для жизни», направленную на сокращение числа смертельных случаев от утопления за счет массового обучения плаванию всех категорий и групп населения. FINA призывает все страны мира объединить усилия и поддержать это начинание, для чего необходимо разработать собственную долгосрочную государственную программу, стимулирующую население к занятиям плаванием на базе стандартов и рекомендаций национальных федераций плавания. «Привитие населению страны, начиная с младшего школьного возраста, устойчивого и жизненно необходимого навыка уметь плавать – одна из благороднейших задач современности», - говорится в послании Президента FINA д-ра Хулио Маглионе участникам Международного спортивного форума «Россия – спортивная держава» (10 октября 2018 года).

Вместе с тем, согласно исследованиям Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, активное

усиление ранней специализации, когда дети вовлекаются в спортивную практику, в том числе в плавании, уже с 3-4 лет, может привести к нежелательным последствиям. Наиболее восприимчивыми к обучению плаванию являются дети в возрасте 7-10 лет, то есть периода развития, в котором закладываются основы физического благополучия и дальнейшего совершенствования способностей умения плавать. Именно с этого возраста у детей формируются устойчивые навыки к восприятию информации и точному выполнению команд тренера, достигается необходимый уровень психологической устойчивости и концентрации для систематического обучения плаванию, наступает тот этап физического развития ребенка, который способствует достижению максимально положительного эффекта для здоровья и сохранности жизни. Соответственно именно с этого возраста идет обучения по данной программе.

В целях модернизации содержания учебного предмета протоколом Коллегии Минпросвещения России от 24 декабря 2018 года №ПК-1вн утверждена Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, которая обеспечит обновление содержания и преподавания предмета, усилит взаимосвязь физической культуры с программами оздоровления, воспитания и социализации, в том числе посредством плавания

Программа по обучению плаванию за 24 часа предполагает, что по ее окончании ребенок сможет уверенно проплыть 25 метров выбранным способом (кролем на груди, кролем на спине), освоит технику безопасности и умение применять знания в процессе нахождения, как в бассейне для плавания, так и в открытых водоемах.

Данная программа реализуется в рамках данного учреждения (МБОУ ДО ДЮСШ №2), и предусматривает, что участвуют в данной программе организованные группы детей - младшие школьники.

Программа предусматривает возможность интеграции программы по обучению базовым навыкам плавания во внеурочную деятельность основной общеобразовательной программы соответствует задачам перечня поручений Президента Российской Федерации от 30 апреля 2019 года № Пр-759 (абзац шестой подпункта «д» пункта 1) и позволит повысить охват обучающихся и сформировать привычки здорового и безопасного образа жизни у подрастающего поколения уже на ранних этапах их обучения и воспитания.

1.3.Цель образовательной программы. Направленность.

Цель Программы – создание условий для физического воспитания личности и обучить основным навыкам плавания учащихся младших классов, и получения ими начальных знаний основ плавания.

Задачи Программы:

- 1.Преодоление водобоязни у детей.
2. Обучение основам техники способов плавания кролем на груди и на спине.
3. Обучение основным гигиеническим навыкам.
4. Развитие физических качества (силы, быстроты, выносливости, координации движений).
5. Укрепление здоровья детей, закаливание организма.
6. Формирование активных позиций здорового образа жизни.
7. Воспитание сознательного отношения к занятиям физической культурой, и плаванием в частности.

Направленность программы: Дополнительная общеразвивающая программа для МБОУ ДО «ДЮСШ№2» является:

- по содержанию - физкультурно-спортивной,
- по функциональному предназначению - обучающая, учебно-познавательная,
- по форме организации - групповая,
- по времени реализации – краткосрочная.

1.4. Отличительные особенности и специфика организации обучения.

Содержание данной программы построено с учётом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки обучающихся – системность, преемственность, вариативность. Уровень сложности программы- стартовый.

Особенностью программы является методически обоснованный подход к организации тренировочного процесса, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах по плаванию. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней физкультурно-оздоровительной подготовки. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий поможет улучшить эмоциональный фон тренировочной обстановки и будет способствовать достаточному усвоению материала.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для учащихся не умеющих плавать, и не умеющих навыков плавания стилями плавания.

Программа по обучению плаванию предусматривает:

1. Изучение вопросов по теории плавания.
2. Овладение техникой основных видов упражнений.
3. Приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.

Программа предназначена для реализации в условиях Учреждения при наличии лицензии на право ведения образовательной деятельности, соответствует нормативным документам по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, а также, при написании Программы учитывались возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях (вид спорта). Данная программа может быть использована в других учреждениях образования, с учетом наличия материально- технической базы, и тренеров- преподавателей, или инструкторов по спорту.

1.5. Условия комплектования групп.

Минимальный возраст для зачисления детей на обучение по данной программе – дети первого класса общеобразовательной школы . Соответственно это дети 6, 7 , 8 летние. Зачисление детей происходит без предъявления требований к плавательной и физической подготовленности, но не имеющие медицинского противопоказания для занятий плаванием.

Минимальное количество обучающихся¹³, максимальное количество занимающихся в группе 15 человек, без предъявления гендерных различий.

Тренировочный процесс проводятся в Плавательном бассейне МБОУ ДО ДЮСШ №2 , Труда 14 а, строение 1, в период с 14.10.2019 по 29.12.2019года. Данное сооружение соответствует нормам СанПиН 2.1.2.1188-03., для проведения занятий плаванием.

Срок реализации программы- 24 занятия (2,5 месяца).

Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 7-8 лет при обучении плаванию:

семилетний возраст является переломным этапом в развитии ребенка. Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование. К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей. В этот период увеличение силы на 1 кг. веса тела по сравнению с другими возрастными периодами достигает наибольшего прогресса. Ребенок становится более стройным, с заметными контурами мускулатуры. Короткие отделы двигательного анализатора приближаются, но степени зрелости к мозгу взрослых людей,

Дети 7-9 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы современной техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Но при освоении сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. Детям этого возраста свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость. Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы. Происходит освоение центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы. В этот период времени целесообразно применять разносторонние упражнения на суше и в воде, развивающие мускулатуру юного пловца. У младших школьников мышца сердца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объем сердца и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин максимального потребления

кислорода, развить и поддержать высокую мощности мышечной деятельности. Усиление сердечной деятельности происходит главным образом за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Например, при одной и той же работе умеренной мощности частота сердечных сокращений в минуту равна: у детей - 134 ± 6 ; у подростков - 127 ± 7 ; у юношей - 123 ± 8 . Частота сердечных сокращений у детей в покое также повышена.

Мышца сердца ребенка благодаря широкому просвету коронарных сосудов и быстрому кровообращению обильно снабжается кровью. Значительная эластичность стенок кровеносных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют функциональные возможности сердца. Поэтому сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо. Оказывается, что при соблюдении постепенности для них посильны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег и бег на лыжах в умеренном темпе, плавание с умеренной интенсивностью и т.п. Относительно продолжительные упражнения в спортивном плавании посильны для детей потому, что здесь в работе принимают участие почти все основные мышечные группы, выполняющие своеобразную роль «мышечного насоса», помогающего сердцу. С 7 лет происходит заметное увеличение жизненной емкости легких. На развитие дыхательного аппарата ребенка большое влияние оказывают занятия спортом. Показатели функции дыхания у 8-9-летних пловцов со стажем 1— года соответствуют показателям 12— 13-летних подростков, не занимающихся плаванием. Хорошо влияют на развитие дыхательного аппарата различные циклические упражнения на суше и специальные дыхательные упражнения. Дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по несколько часов в день. При

правильной организации занятий по плаванию работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в уроке надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

1.6.Формы и режим занятий по программе.

В данной программе применяется групповая форма работы. Не предусматривает индивидуальную работу. Расписание занятий утверждается администрацией школы и отделением Роспотребнадзора г.Северодвинска, с учетом всех требований СанПин.

Учебная работа по программе проводится в форме теоретических и практических занятий, так и совмещение на занятии теоретических и практических знаний.

Теоретическая часть – это программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания и т.п.

На практических занятиях дети овладевают основами техники плавания. Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения.

Курс обучения условно разделяется на два этапа.

Основу 1 этапа (уроки 1-9) составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении; учебные прыжки в воду; ОРУ и СФУ на суше.

На 2 этапе (уроки 10-24) главное внимание уделяется изучению техники плавания способами «кроль» на груди и на спине.

Уроки 9 и 24 являются контрольными. На этих уроках определяется освоение пройденного материала.

Каждый этап обучения заканчивается контрольным соревнованием, на котором подводятся итоги всей учебно-образовательной и воспитательной работы.

Основной формой обучения является урок. Урок условно делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть: построение, расчет занимающихся, краткое объяснений задач и порядка проведения урока, выполнение упражнений на суше, небольшая разминка в воде.

Основная часть: изучение новых упражнений в воде, закрепление умений и навыков, приобретенных на прошедшем уроке. От четкости и методической последовательности в проведении данной части занятия зависит успех решения главных задач обучения.

Заключительная часть: закрепление плавательных навыков в виде игр, эстафет, организационное завершение урока на суше.

Режим занятий.

Занятия проводятся два раза в неделю по два академических часа (1 час – 45минут).

1.7. Результат программы и форма их проверки.

Реализация данной программы позволит: увеличить число обучающихся образовательных организаций, систематически занимающихся плаванием и владеющих жизненно необходимыми навыками плавания; сократить количество несчастных случаев на воде, содействовать укреплению здоровья населения посредством плавания; оптимизировать работу образовательных организаций, задействованных в оказании комплексной услуги по обучению детей плаванию в рамках внеурочной деятельности общеобразовательных программ, координации и логистике передвижения групп детей в траектории «школа-бассейн-школа»; обеспечить массовость в плавании, что позволит повысить результативность в выявлении одаренных детей, способных пополнить спортивный резерв команд по плаванию.

Данная программа может быть реализована в течении учебного года школьников три раза.

Проверка освоения программы проводится на последнем (24 занятии) в виде контрольного занятия. Обучающиеся проплывают дистанцию 25 метров с глубокой части чаши бассейна, одним из стилей (кроль на груди, кроль на спине), без учета времени.

Основными критериями оценки освоения программы занимающимися являются:
Обучающиеся должны знать:

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

Обучающиеся должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»),
- о водных видах спорта.

Обучающиеся должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду,
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук и с работой ног,
- плавать способом «кроль» (на груди и спине с полной координацией движений, без учета времени).

1.8. Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

В рамках реализации Программы, за состоянием здоровья обучающихся осуществляется медицинский контроль. На занятия допускаются лица, прошедшие обследование в Амбулаторно-поликлиническом учреждении, и Врачебно-физкультурном диспансере, и допущенные к занятиям плаванием. А так же соблюдены требования « Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 января 2003 г. N 4"О введении в действие СанПиН 2.1.2.1188-03".

Формы аттестации по данной программе- промежуточная и итоговая аттестация. Аттестация предполагает сдачу контрольных нормативов. Промежуточная проводится на 9 занятии, итоговая на 24 занятии.

Контрольные нормативы принимаются на 9 и 24 занятии.

Контрольные упражнения и нормативы

№	Нормативные требования	Оценка	№ контрольного занятия
1.	«Стрелка» на груди «Торпеда» на груди	3 –удовлетворит. 5 – хорошо 8 – отлично 5 –удовлетворит.	9

		8 – хорошо 10 – отлично	
2.	Проплыть - «кролем» на груди - «кроль» на спине	15м.удовлетворительно 20м. хорошо 25м. Отлично 25м. С помощью ног- удовлетворительно 20м. В координации-хорошо 25м. В координации-отлично	24
3.	Старт кролем на груди	С оценкой техники	24

Контрольные упражнения и нормативы принимаются без учета возрастных особенностей, без учета времени.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебная работа по программе проводится в форме групповых занятий. Занятие – делится на две части по изучению материала: теоретическая и Практическая.

Теоретическая часть – это программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания и т.п.

Практическая часть – обучающиеся овладевают основами техники плавания. Программная методика обучения плаванию опирается на Общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности, активности, систематичности, наглядности и доступности. Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения.

Данная программа по обучению плаванию рассчитана на 2 этапа и предусматривает:

1. Изучение вопросов по теории плавания.
2. Овладение техникой основных видов упражнений.
3. Приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.

Учебно-тематический план

№	Содержание учебного материала		Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	Правила поведения в бассейне	1
		Гигиена физических упражнений	1
		Влияние физических упражнений на организм человека	1
		Техника и терминология плавания	1
	Итого:		4

2.	Практическая подготовка	1. Подготовительные упражнения на воде	2
		2. Общая плавательная подготовка на воде:	14
		Изучение техники плавания кролем на груди и на спине	8
		Учебные прыжки в воду	2
		Старты	1
		Игры	1
		Контрольные испытания	2
	3. Общефизическая подготовка на суше		
		СФП 2	1
ОФП		1	
	Итого:	20	
3.	Медицинский контроль		

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ.

График распределения учебного материала.

№	Учебный материал Номер урока	1 этап									2 этап															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1	Теория.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения ОФП, СФП на суше	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Подготовительные упражнения в воде: - погружение, «Стрелка, «Торпеда» - элементарные	+	+	+	+	+	+	+	+	+																
	гребковые движения спортивными способами.					+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Учебные прыжки в воду.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Упражнения для изучения техники к старта.																						+	+	+	к

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Содержание теоретической подготовки.

1. Правила поведения в бассейне.

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

2. Гигиена физических упражнений.

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем на организм человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

4. Техника и терминология плавания.

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания и старта. Основные термины, используемые на тренировках.

Содержание практической подготовки.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- подготовительные упражнения для освоения с водой,
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания,
- учебные прыжки в воду,
- старты,
- игры,
- контрольные испытания,
- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.
- содержание и методика работы по предметным областям;
- требования техники безопасности в процессе реализации Программы;
- объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Основным методом достижения автоматизма действий является многократное повторение движения в стандартных условиях. Для пловцов таким методом является плавание дистанционным методом с равномерной скоростью и одинаковым темпом движений. Важной характеристикой правильного выполнения этих упражнений является постоянный шаг, т.е.

постоянное количество гребков на каждом отрезке дистанции. При формировании автоматизма движений необходимо переключать внимание спортсмена на различные объекты, вводить помехи эмоционального характера, изменять внешние условия действия, предлагать выполнять

действия при различных условиях физического и психического утомления.

Следует иметь в виду, что навык плавательных движений можно довести до совершенства только в условиях специфической деятельности, с введением в занятия имитации движений, упражнений на специализированных тренажёрных устройствах, позволяющих максимально приблизить их к тем движениям, которые выполняются в воде, как по характеру нервно-мышечных напряжений, так и по кинематическим характеристикам.

Совершенствование двигательного навыка, какие бы методы при этом ни

использовались, всегда сочетается с дополнительными объяснениями, демонстрацией, срочной информацией о качестве выполняемых движений.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения физкультурных мероприятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых организационно-профилактических мер безопасности в целях сохранения их здоровья.

Всеми участниками образовательного процесса соблюдаются общие требования безопасности:

1. К тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр, и инструктаж по технике безопасности.
2. Тренировочные занятия проводятся в одежде, соответствующей требованиям при занятиях в плавательном бассейне.
3. При проведении занятий соблюдаются правила поведения, расписание тренировочных занятий. В процессе занятий обучающиеся соблюдают правила поведения в бассейне, правила личной гигиены.
4. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данных требований по технике безопасности, немедленно отстраняются от тренировочных занятий до повторного прохождения инструктажа по технике безопасности, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Квалификационные требования к педагогическим работникам.

Квалификационные требования педагогического работника должны соответствовать требованиям профессионального стандарта.

Требования к образованию и обучению - высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта.

Требования к опыту практической работы - без предъявления требований к стажу работы.

Особые условия допуска к работе - отсутствие медицинских противопоказаний, отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами. Прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Необходимые умения - педагог должен уметь обучить ребенка приемам и методам тренировочных занятий для достижения спортивного результата. Должен уметь определить требования к месту, времени проведения, составу тренировочных занятий. Должен уметь пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Должен уметь пользоваться контрольно-измерительными приборами. Должен уметь пользоваться спортивным инвентарем.

Необходимые знания - Конституцию Российской Федерации, Федеральный закон об образовании в Российской Федерации, Федеральный закон о физической культуре и спорта в Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты,

регламентирующие деятельность в области физической культуры и спорта и в области дополнительного образования; порядок допинг-контроля и антидопинговые правила; соотношение объемов учебно - тренировочных нагрузок (ОФП, СФП, ТехП); режимы учебно - тренировочной работы; основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта; современные и традиционные формы, средства и методы планирования учебно - тренировочного процесса; требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных праздников; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; санитарно- гигиенические требования к условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ; порядок обеспечения, нормативно-правовые основания и меры гражданско-правовой, административной, уголовной и дисциплинарной ответственности за жизнь и здоровье обучающихся, находящихся под руководством тренера-преподавателя, осуществляющего реализацию дополнительной общеразвивающие программы, теоретические основы физкультурно-оздоровительной работы; методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи; порядок составления и ведения учетно-отчетной документации; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; основы педагогики и психологии; нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; правила по охране труда и пожарной безопасности. Необходимые этические нормы - соблюдение этики делового общения; учитывать возрастные и психологические особенности при общении с обучающимися; не создавать конфликтные ситуации на рабочем месте и в отношениях с коллегами и обучающимися; не совершать действий, которые наносят урон репутации физкультурно-спортивного Учреждения.

Материально- техническая база.

Занятия проводятся в бассейне МБОУ ДО ДЮСШ №2. Чаша бассейна 25 метров, ширина дорожек соответствует нормам для проведения занятий и проведению соревнований. В бассейне соблюдаются все требования указанные в –«Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 января 2003 г. N 4 "О введении в действие СанПиН 2.1.2.1188-03".

Используемый инвентарь- плавательные доски разного размера и веса, нудлы разной длины, шайбы.

Данная программа не предусматривает возможность индивидуальных образовательных маршрутов.

5.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Примерное содержание уроков.

Урок 1.

Задачи: организация занимающихся, освоение с водой, изучение свойств воды, освоение выдоха в воду, погружение в воду с головой.

На суше: ознакомление обучающихся с местом занятий и особыми правилами поведения в бассейне на суше и в воде, демонстрация способов плавания кроль на спине и кроль на груди, выполнение нескольких общеразвивающих упражнений(ОРУ). Изучение короткого вдоха и длинного выдоха.

В воде:

1) обучение входу в воду по лесенке и распределение вдоль бортика бассейна.

Методические указания (М.У.) - спускаться в воду необходимо держась за лесенку спиной к воде, лицом к бортику.

- 2) имитация работы ног в плавании кролем на груди, держась за бортик:
-выполняется по сигналу тренера, работать 10-15 сек.
М.У.: руки выпрямлены, смотреть на руки, ноги вытянуты, движение прямыми ногами вверх-вниз, из воды выходят только пятки.
- 3) имитация работы ног в плавании кролем на спине, держась за бортик
- выполняется по сигналу тренера, работать 10-15 сек.
М.У.: ноги выпрямлены, носки оттянуты, развернуты внутрь, колени из воды не вынимать, живот на поверхности воды.
- 4) держась за крючок двумя руками (руки вместе) вытянуться (ноги вместе) сделать скольжение, с помощью тренера с поднятой головой. Упражнение называется «Стрелка».
М.У.: 2-3 раза для каждого ребенка.
- 5) держась за крючок двумя руками (руки вместе), вытянуться (ноги вместе), сделать скольжение с работой ног кролем, с помощью тренера с поднятой головой. Упражнение называется «Торпеда».
М.У.: 2-3 раза для каждого ребенка; руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки.
- 6) «Стрелка» на груди с опущенной головой на крючке, с помощью тренера.
М.У.: 2-3 раза для каждого ребенка.
- 7) «Торпеда» на груди с опущенной головой на крючке, с помощью тренера
М.У.: 2-3 раза для каждого ребенка; руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки.
- 8) погружение под воду с последующим выпрыгиванием с опорой руками о бортики без.
- 9) короткий вдох и длинный выдох у поверхности воды на месте.
М.У.: вдох выполняется ртом, выдох через рот и нос одновременно.
- 10) свободное плавание
Домашнее задание: подставлять лицо под душ на задержке дыхания или опускать лицо в тазик с водой, не вытирая руками.

Урок 2.

Задачи: разучивание имитационных упражнений, прыжок ногами в воду с бортика, держась за шест (с помощью тренера).

На суше: повторение правил поведения и техники безопасности в бассейне, выполнение подготовительных упражнений на бортике.

1) ОРУ - 5 мин., с обязательной имитацией работы рук кролем и на спине.

В воде:

- 1) вход в воду по лесенке и распределение вдоль бортика.
- 2) повторить 2- 9 упражнения предыдущего урока.
- 3) выполнить прыжок в воду с бортика.
- 4) свободное плавание.

Домашнее задание: повторять упражнения, выученные на суше перед зеркалом, в ванне или в тазике с водой выполнять выдохи в воду, не вытирая лицо руками.

Урок 3.

Задачи: на суше: разучивание на суше специальных упражнений: имитация движений ногами и руками кролем на груди и на спине;

в воде: научиться открывать глаза в воде, обучение вдоху и выдоху в воду, погружаться под воду и выполнять прыжок с бортика.

На суше: ОРУ - 5 мин., имитация упражнений руками кролем на груди и кролем на спине, сидя на бортике выполнить движения ногами кролем без погружения в воду с погружением.

М.У.: ноги выпрямлены, стопы в воде, носки вытянуты и повернуты внутрь.

В воде:

- 1) прыжок в воду с бортика.
- 2) выдохи в воду (исходное положение - руки на бортике) - 10 раз.
- 3) повторить 2-7 упражнения 1 урока (по одному разу).
- 4) приседание под воду с открытыми глазами в парах, посмотреть друг на друга -4 раза.
- 5) приседания под воду с последующим выпрыгиванием вверх, выполняя длинный выдох в воду и короткий вдох во время прыжка (постараться выполнять без пауз) -10 раз.
- 9) прыжки в воду с бортика, держась за шест (с помощью тренера) - 3-4 раза.

Домашнее задание: выполнять задания 2-го урока.

Урок 4.

Задачи: закрепление быстрого вдоха и медленного выдоха под воду, погружение под воду и выполнение прыжка в воду с бортика.

На суше: имитация работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.

Изучение короткого вдоха и длинного выдоха.

В воде:

- 1) прыжок в воду с бортика.
- 2) краткое повторение упражнений 2 урока. После каждого упражнения самостоятельно сделать 10 выдохов под воду.
- 3) «Стрелка» на груди без шеста - 3-4 раза. После каждого упражнения самостоятельно сделать 10 выдохов под воду.
- 4) «Торпеда» на груди без шеста - 3-4 раза. После каждого упражнения самостоятельно сделать 10 выдохов под воду.

М.У.: руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки.

- 5) прыжок в воду с бортика держась за шест (с помощью тренера) - 3-4 раза.

Урок 5.

Задачи: совершенствование движений руками кролем и на спине

(«мельница») на суше; разучивание движений ногами «кроль» в воде;

совершенствование освоенных ранее упражнений.

На суше: ОРУ, имитация работы рук и ног при плавании на груди и на спине.

В воде:

- 1) вход в воду прыжком с бортика
 - 2) движения ногами «кролем» с опорой руками о бортик 3 раза по 15 секунд.
- М.У.: подбородок касается воды, вдох и выдох на воду, как бы дуть на горячее.
- 3) имитация работы ног в плавании кролем на спине, держась за бортик. М.У.: выполняется по сигналу тренера 10-15 сек.
 - 3) движения ногами «кролем» с выдохом в воду, опираясь руками о бортик (короткий выдох и длинный выдох) - 10-15 выдохов.
 - 4) «Стрелка» на груди без шеста с различным положением рук: правая прижата к туловищу, левая вытянута вперед и прижата к голове; наоборот; обе руки прижаты к туловищу. Повторить 3-4 раза. После каждого упражнения самостоятельно сделать 10 выдохов в воду.

5) «Торпеда» на груди без шеста с различным положением рук: правая прижата ктуловищу, левая вытянута вперед и прижата к голове; наоборот; обе руки прижаты ктуловищу. Повторить 3-4 раза. После каждого упражнения самостоятельно сделать 10выдохов в воду.

М.У.: руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки.

6) плавание кролем на задержку дыхания - 3-4 раза. После каждого упражнениясамостоятельно сделать 10 выдохов под воду.

М.У.: головой не крутить, гребок прямыми руками; рука сверху опускается на ухо,гребок от головы до бедра; большим пальцем коснуться бедра.

5) прыжок в воду с бортика держась за шест (с помощью и без помощи тренера) - 3-4раза
Домашнее задание: попеременные движения ногами кролем в положении лёжа наполу, на спине и животе; движения руками кролем и на спине, стоя перед зеркалом.

Урок 6.

Задачи: совершенствование движений ногами «кролем», дыхания в воду.

На суше: повторить упражнения на суше из урока 5.

В воде:

1) вход в воду прыжком с бортика.

2) выдохи в воду, держась за бортик бассейна - 10-15 раз.

3) приседание в воду с выдохом и прыжок вверх с выполнением быстрого вдоха (рукиопираются о бортик) - 10 раз.

4) движения ногами кролем с опорой о бортик, на задержке дыхания, с опущенным вводу лицом - 2-3 раза.

5) «Стрелка» на груди без шеста с различным положением рук (правая прижата ктуловищу, левая вытянута вперед и прижата к голове; наоборот; обе руки прижаты ктуловищу. Повторить 3-4 раза. После каждого упражнения самостоятельно сделать 10выдохов под воду.

6) «Торпеда» на груди без шеста с различным положением рук (правая прижата к туловищу, левая вытянута вперед и прижата к голове; наоборот; обе руки прижаты ктуловищу). Повторить 3-4 раза. После каждого упражнения самостоятельно сделать 10выдохов под воду.

М.У.: руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки.

7) кроль на груди без дыхания. Повторить 3-4 раза. После каждого упражнениясамостоятельно сделать 10 выдохов под воду.

М.У.: головой не крутить, гребок прямыми руками; рука сверху опускается на ухо,гребок от головы до бедра; большим пальцем коснуться бедра.

8) прыжок в воду с бортика держась за шест (с помощью тренера) - 3-4 раза.

Домашнее задание: повторять задание из урока 5.

Урок 7.

Задачи: совершенствование скольжений на груди, прыжки в воду.

На суше: повторение правил поведения и личной гигиены; ходьба на месте, вытягивание вверх из положения основная стойка, руки вверх («Стрелка»), махируками вверх, вниз, в стороны, одновременные и попеременные, «Мельница»,одновременные вращения руками вперед и назад; сидя на бортике, движения ногамикролем.

В воде:

1) прыжок в воду с бортика или со стартовой тумбы в воду без тренера (шест на воде)- 2-3 раза.

2) выдохи в воду, руки на бортике (короткий вдох и длинный выдох) - 10-15 раз.

3) движения ногами кролем в сочетании с выдохами, руки на бортике - 10-15 выдохов.

5) «Стрелка» на груди с доской, на задержку дыхания (2-3 раза).

М.У.: проскользить как можно дальше.

6) «Торпеда» на груди с доской, с выполнением выдохов в воду - 2-3 раза.

М.У.: руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки; проплыть как можно дальше.

7) кроль на груди без дыхания. Повторить 3-4 раза. После каждого выполнения самостоятельно сделать 10 выдохов под воду.

М.У.: головой не крутить, гребок прямыми руками; рука сверху опускается на ухо, гребок от головы до бедра; большим пальцем коснуться бедра.

Домашнее задание: повторить упражнения из урока на суше, опускать лицо в воду на задержке дыхания, выполнять выдохи в воду.

Урок 8.

Задачи: совершенствование скольжений, дыхания, с работой и без работы ног.

На суше: комплекс упражнений из урока 7.

В воде:

1) прыжок в воду с бортика или тумбочки без помощи тренера.

2) выдохи в воду у бортика - 15 раз.

3) «Стрелка» на груди с различным положением рук (с доской). Правой держаться задоску, левая прижата к туловищу и наоборот - по 1 разу. После упражнения сделать 10 выдохов под воду самостоятельно.

4) «Стрелка» на груди с различным положением рук (без доски), правая вытянута вперед, левая прижата к туловищу и наоборот - по 1 разу. После упражнения сделать 10 выдохов под воду самостоятельно.

5) «Торпеда» на груди с доской на задержку дыхания 2-3 раза. После упражнения сделать 10 выдохов под воду самостоятельно.

М.У.: руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки.

6) «Торпеда» на груди без доски на задержку дыхания. После упражнения сделать 10 выдохов под воду самостоятельно.

М.У.: руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки.

7) прыжки в воду с бортика или тумбочки - 3-4 раза.

Домашнее задание: повторить движения ногами «кроль» на груди и на спине, лёжа на полу.

Урок 9. Контрольный урок.

Задачи: оценка умения выполнять упражнения «Стрелка» и «Торпеда» на груди, прыжок в воду с бортика.

На суше: ОРУ, имитация работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.

В воде:

1) выполнение упражнения «Стрелка» на груди.

Оценка: 3м – удовлетворительно; 5м – хорошо; 8м – отлично

2) выполнение упражнения «Торпеда» на груди.

Оценка: 5м – удовлетворительно; 8м – хорошо; 10м – отлично.

Домашнее задание: выполнить комплекс ОРУ на суше.

Примерное содержание уроков на втором этапе обучения.

Вторая ступень предполагает решение следующих задач: закрепление навыков, полученных на первом этапе обучения, изучение способов плавания на груди и спине, освоение дыхания в воду в движении.

Урок 10.

Задачи: организация занимающихся, повторение учебного материала первого этапа (выдохов, движений ногами кролем на груди и на спине)

На суше: правила поведения и техники безопасности, правила личной гигиены; повторение подводных упражнений: ОРУ, имитация работы рук и ног при плавании на груди и на спине.

В воде:

1) прыжок в воду с низкого бортика или тумбочки без шеста - 1 раз.

2) выдохи в воду - 10-15 раз.

М.У.: короткий вдох и длинный выдох.

3) «Торпеда» на груди с различным положением рук - 2-3 раза. После упражнения сделать 10 выдохов в воду самостоятельно.

М.У.: руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки.

4) кроль на груди на задержку дыхания - 2-3 раза. После упражнения сделать 10 выдохов в воду самостоятельно.

М.У.: головой не крутить, гребок прямыми руками; рука сверху опускается на ухо, гребок от головы до бедра; большим пальцем коснуться бедра.

5) скольжение на спине шест под головой, держась руками за шест - 2-3 раза.

После упражнения сделать 10 выдохов в воду самостоятельно.

6) работа ног лежа на спине шест под головой, держась руками за шест - 2-3 раза. После упражнения сделать 10 выдохов в воду самостоятельно.

7) «Стрелка» на спине держась за шест (с помощью тренера) - 2-3 раза.

После упражнения сделать 10 выдохов в воду самостоятельно.

8) прыжки в воду с бортика или тумбочки - 3-4 раза.

Домашнее задание: выдохи в воду, погружение в воду с открытыми глазами, «Мельница» у зеркала.

Урок 11.

Задачи: разучивание скольжений на спине с различным положением рук, совершенствование выдохов в воду и прыжков.

На суше: ОРУ, имитация работы рук и ног при плавании на груди и на спине.

Имитация дыхания при плавании кролем на груди.

В воде:

1) прыжок в воду с низкого бортика или со стартовой тумбы без шеста.

2) работа ног кролем на спине держась за бортик - 10-15 секунд.

3) кроль на груди на задержку дыхания

М.У.: головой не крутить, гребок прямыми руками; рука сверху опускается на ухо, гребок от головы до бедра; большим пальцем коснуться бедра - 2-3 раза.

После упражнения сделать 10 выдохов в воду самостоятельно.

4) имитация дыхания при плавании кролем на груди у бортика. Лицо в воде, держась одной рукой за бортик, другая рука вытянута вперед и прижата к голове, поворот головы и вдох в сторону опорной руки, поворот головы и выдох под воду.

Выполнить по 10 раз в обе стороны.

М.У.: поворачиваем только голову, ухо в воде.

5) скольжение на спине шест под головой, держась руками за шест - 2-3 раза.

После упражнения сделать 10 выдохов в воду в каждую сторону самостоятельно.

6) работа ног лежа на спине шест под головой, держась руками за шест - 2-3

раза. После упражнения сделать 10 выдохов в воду в каждую сторону

самостоятельно. М.У.: ноги выпрямлены, носки оттянуты, развернуты внутрь; колени из воды не вынимать.

7) «Стрелка» на спине держась за шест (с помощью тренера) - 2-3 раза. После

упражнения сделать 10 выдохов под воду в каждую сторону самостоятельно.

8) прыжки в воду с бортика или тумбочки - 3-4 раза.

Домашнее задание: выполняем комплекс ОРУ на суше.

Урок 12.

Задачи: изучение работы рук кролем на груди, освоение скольжения на спине, совершенствование прыжков с бортика.

На суше: ОРУ, имитация работы рук и ног при плавании на груди и на спине.

В воде:

1) прыжок в воду с низкого бортика или со стартовой тумбы без шеста (шест на воде).

2) работа ног кролем на спине держась за бортик - 10-15 секунд.

3) кроль на груди на задержку дыхания - 2-3 раза.

4) имитация дыхания при плавании кролем на груди у бортика - 10 выдохов в каждую сторону.

5) «Стрелка» на спине держась за шест (с помощью тренера) - 2 раза. После каждого упражнения сделать 10 выдохов под воду в каждую сторону самостоятельно.

6) «Торпеда» на спине держась за шест (с помощью тренера) - 2 раза. После каждого упражнения сделать 10 выдохов под воду в каждую сторону самостоятельно.

М.У.: ноги выпрямлены, носки оттянуты, развернуты внутрь; колени из воды не вынимать.

7) прыжки в воду с низкого бортика или со стартовой тумбы - 3-4 раза.

8) свободное плавание.

Домашнее задание: повторять упражнения, выполненные на суше.

Урок 13.

Повторение урока № 12. Освоение материала предыдущего урока представляет определённые трудности, выполнение упражнений этого урока требует дополнительных временных затрат.

Урок 14.

Задачи: совершенствование работы рук кролем на груди, совершенствование дыхания кролем на груди, освоение скольжения на спине, совершенствование прыжков с бортика.

На суше: все упражнения 12 урока.

В воде:

1) прыжок в воду с низкого бортика или со стартовой тумбы, без помощи тренера.

- 2) имитация дыхания при плавании кролем на груди.
- 3) кроль на груди на задержку дыхания - 3-4 раза. После каждого упражнения сделать 10 выдохов под воду в каждую сторону самостоятельно.
М.У.: головой не крутить, гребок прямыми руками; рука сверху опускается на ухо, гребок от головы до бедра; большим пальцем коснуться бедра.
- 4) «Стрелка» на спине с различным положением рук. После каждого упражнения сделать 10 выдохов под воду в каждую сторону самостоятельно.
- 5) «Торпеда» на спине с различным положением рук.
После каждого упражнения сделать 10 выдохов под воду в каждую сторону самостоятельно.
М.У.: ноги выпрямлены, носки оттянуты, развернуты внутрь; колени из воды не вынимать.
6. Прыжки в воду с низкого бортика или со стартовой тумбы - 3-4 раза.

Урок 15.

Задачи: совершенствование работы рук кролем на груди, освоение скольжения на спине, совершенствование прыжков с бортика.

На суше: все упражнения 12 урока.

В воде:

- 1) прыжок в воду с низкого бортика или со стартовой тумбы без шеста.
- 2) кроль на груди на задержку дыхания.
М.У.: головой не крутить, гребок прямыми руками; рука сверху опускается на ухо, гребок от головы до бедра; большим пальцем коснуться бедра - 2 раза.
- 3) имитация дыхания в правую и левую сторону при плавании кролем на груди, держась рукой за бортик - по 10-15 раз.
- 4) «Торпеда» на груди держась за шест левой рукой, правая прижата к туловищу, вдох в правую сторону - 2-3 раза.
- 5) «Торпеда» на груди держась за шест правой рукой, левая рука прижата к туловищу, вдох в левую сторону - 2-3 раза.
- 6) «Торпеда» на спине с различным положением рук 3-4 раза.
М.У.: ноги выпрямлены, носки оттянуты, развернуты внутрь; колени из воды не вынимать.
- 7) прыжок в воду с бортика из положения присев с выходом в скольжение - 2-3 раза.

Урок 16.

Повторение урока № 15. Так как усвоение материала предыдущего урока представляет определённые трудности, выполнение упражнений этого урока требует дополнительных временных затрат.

Урок 17.

Задачи: освоение техники плавания кролем на груди и старта.

На суше: комплекс упражнений из предыдущих уроков;

В воде:

- 1) старт с низкого бортика с выходом в скольжение на груди.
- 2) кроль на груди на задержку дыхания - 2-3 раза. После каждого упражнения сделать 10 выдохов в воду в каждую сторону самостоятельно.

М.У.: головой не крутить, гребок прямыми руками; рука сверху опускается наух, гребок от головы до бедра; большим пальцем коснуться бедра.

3) «Торпеда» на груди, с доской в левой руке, правая прижата к туловищу, вдохв правую сторону - 2-3 раза.

4) «Торпеда» на груди с доской в правой руке, левая рука прижата к туловищу, вдохв левую сторону - 2-3 раза.

5) «Торпеда» на спине с различным положением рук: руки внизу прижаты к туловищу; правая прижата к туловищу, левая вытянута вверх; левая прижата ктуловищу, правая вытянута вверх.

М.У.: ноги выпрямлены, носки оттянуты, развернуты внутрь; колени из воды не вынимать.

6) старт с низкого бортика с выходом в скольжение на груди - 3-4 раза.

Урок 18.

Повторение урока № 17. Освоение материала предыдущего урока представляет определённые трудности, выполнение упражнений этого урока требует дополнительных временных затрат.

Урок 19.

Задачи: освоение техники плавания кролем на груди и на спине, старта.

На суше: ОРУ, имитация работы рук и ног при плавании на груди и на спине.

В воде:

1) старт с низкого бортика с выходом в скольжение на груди.

2) кроль на груди на задержку дыхания - 2 раза.

М.У.: головой не крутить, гребок прямыми руками; рука сверху опускается наух, гребок от головы до бедра; большим пальцем коснуться бедра.

3) имитация дыхания в правую сторону при плавании кролем на груди.

4) имитация дыхания в левую сторону при плавании кролем на груди.

5) «Торпеда» на груди с доской в левой руке, правая прижата к туловищу, вдохв правую сторону.

6) «Торпеда» на груди с доской в правой руке, левая рука прижата к туловищу, вдохв левую сторону.

7) кроль на груди с дыханием в правую сторону через 4 гребка: 4 гребка, вдох в правую сторону -2 раза.

М.У.: вдох выполняется в положении: левая рука вытянута впереди у головы, правая рука вдоль туловища, кисть у бедра; гребок выполняется по средней линиитела от головы до бедра.

8) кроль на груди с дыханием в левую сторону через 4 гребка: 4 гребка, вдох влевую сторону - 2 раза.

М.У.: вдох выполняется в положении: правая рука вытянута впереди у головы, левая рука вдоль туловища, кисть у бедра; гребок выполняется по средней линиитела от головы до бедра.

9) кроль на груди с дыханием через 3 гребка: 3 гребка, вдох - 2 раза.

10) «Торпеда» на спине с различным положением рук – по 1 разу.

М.У.: ноги выпрямлены, носки оттянуты, развернуты внутрь; колени из воды не вынимать.

11) старт с низкого бортика с выходом в скольжение на груди - 2-3 раза.

Урок 20.

Повторение урока № 19. Освоение материала предыдущего урока представляет определённые трудности, выполнение упражнений этого урока требует дополнительных временных затрат.

Урок 21.

Задачи: освоение техники плавания кролем на груди и на спине, старта.

На суше: ОРУ, имитация работы рук и ног при плавании на груди и на спине.

В воде:

- 1) старт с низкого бортика с выходом в скольжение на груди - 2-3 раза.
- 2) выдох в воду у бортика на груди в правую и левую сторону - по 10-15 раз.
- 3) кроль на груди с дыханием в правую сторону через 4 гребка - 2 раза.

М.У.: вдох выполняется в положении: левая рука вытянута впереди у головы, правая рука вдоль туловища, кисть у бедра; гребок выполняется по средней линии тела от головы до бедра

- 4) кроль на груди с дыханием в левую сторону через 4 гребка: 4 гребка, вдох в левую сторону - 2 раза.

М.У.: вдох выполняется в положении: правая рука вытянута впереди у головы, левая рука вдоль туловища, кисть у бедра; гребок выполняется по средней линии тела от головы до бедра.

- 5) кроль на груди с дыханием через 3 гребка: 3 гребка, вдох - 2 раза.
- 6) «Торпеда» на спине с различным положением рук - 3 раза. После каждого упражнения сделать 10 выдохов в воду в каждую сторону самостоятельно.
- 7) плавание на спине руки прижаты к туловищу, ладони вниз; один гребок правой рукой от головы до бедра, пауза на шесть ударов ногами, еще один гребок этой же рукой и т. д.
- 8) тоже упражнение другой рукой.
- 9) плавание на спине руки вдоль туловища с переменной работой рук: руки прижаты к туловищу, ладони вниз, гребок правой, пауза на 6 ударов ногами, гребок левой и т. д.

Домашнее задание: имитация работы рук и ног при плавании кролем на спине и на груди.

Урок 22.

Повторение урока № 21. Освоение материала предыдущего урока представляет определённые трудности, выполнение упражнений этого урока требует дополнительных временных затрат.

Урок 23.

Задачи: освоение техники плавания кролем на груди и на спине, старта.

На суше: ОРУ, имитация работы рук и ног при плавании на груди и на спине.

В воде:

- 1) старт с тумбочки кролем на груди выход в скольжение.
- 2) кроль на груди с дыханием в правую сторону через 4 гребка: 4 гребка, вдох в правую сторону.

М.У.: вдох выполняется в положении левая рука вытянута впереди у головы, правая рука вдоль туловища, кисть у бедра; гребок выполняется по средней линии тела от головы до бедра.

- 3) кроль на груди с дыханием в левую сторону через 4 гребка: 4 гребка, вдох в левую сторону.

М.У.: вдох выполняется в положении правая рука вытянута впереди у головы, левая рука вдоль туловища, кисть у бедра; гребок выполняется по средней линии тела от головы до бедра.

5) кроль на груди с дыханием через 3 гребка: 3 гребка, вдох.

6) «Торпеда» на спине с различным положением рук.

7) плавание на спине руки вдоль туловища с переменной работой рук по 4 гребка каждой рукой.

8) плавание на спине в полной координации - 3-4 раза по 4-6 циклов работы рук.

9) старты с бортика и тумбочки - 2-4 раза.

Урок 24. Контрольный урок.

Задачи: сдача контрольных нормативов.

В воде:

1) старт кролем;

2) проплывание отрезка кролем на груди в полной координации с дыханием: 15 метров - удовлетворительно; 20 метров - хорошо; 25 метров – отлично.

3) проплывание отрезка кролем на спине: 25 метров с помощью ног - удовлетворительно; 20 метров в полной координации - хорошо; 25 метров в полной координации.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта (вид спорта).

5. Настольная книга тренера. - М., Астрель, 2004.

6. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – Киев : Здоровье, 1985. – 80 с.

7. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

8. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность культуры / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–8.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:

1. [Http://www.fina.org](http://www.fina.org) - официальный сайт Международной федерации плавания.

2. [Http://www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru) – официальный сайт Всероссийской федерации плавания.

3. [Http://www.swim7.narod.ru](http://www.swim7.narod.ru)- сайт тренеров по плаванию (групповое, индивидуальное обучение, статьи, видео по технике плавания, фотоальбомы).

4. [Http://www.swimmer.ru](http://www.swimmer.ru)- центр обучения плавания взрослых.
5. [Http://www.swimsport.ru](http://www.swimsport.ru)- новости водных видов спорта.
6. [Http://www.virtual-swin.com](http://www.virtual-swin.com)- техника плавания.
7. [Http://www.swim-video.ru](http://www.swim-video.ru)- техника плавания известных пловцов.
8. [Http://www.len.eu](http://www.len.eu) – официальный сайт Европейской лиги плавания.