

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Мурманской области
«Мурманский областной центр дополнительного образования «Лапландия»

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол
от 31.03.2021 № 32

Председатель  А.Ю. Решетова

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГАУДО МО
«МОЦДО «Лапландия»
от 31.03.2021 № 402

Директор  С. В. Кулаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ГОЛУБАЯ ЧАША»

Возраст детей: 6-7 лет, 8 -10 лет, 11-13 лет
Срок реализации: 1 год

Составители:
Корнеева Лариса Валерьевна,
Комышник Ирина Сергеевна,
Кузнецова Лидия Михайловна,
Суранова Наталья Вячеславовна,
Циось Елена Александровна,
педагоги дополнительного образования

Мурманск
2021

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый.

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «**Голубая чаша**» (далее – Программа) составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу учреждения дополнительного образования, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа разработана в целях формирования у учащихся устойчивого интереса к занятиям плаванием и физическими упражнениями; направлена на разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся, профилактику различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем, способствует улучшению функциональных возможностей организма. Содержание программы «Голубая чаша» предусматривает приобретение необходимых знаний и навыков плавания в зависимости от возраста, физической, технической подготовленности и способностей учащихся.

Актуальность и педагогическая целесообразность реализации Программы состоит в том, что умение плавать относится к числу жизненно необходимых навыков. Большое количество несчастных случаев происходят на воде из-за того, что пострадавшие не умеют плавать. Образовательный процесс по Программе направлен не только овладение характерными для плавания движениями, но и выработку навыков сознательного и безопасного пребывания в воде.

Цель и задачи программы

Цель программы – разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся посредством плавания.

Задачи:**Обучающие:**

- ознакомить с историей возникновения плавания;
- ознакомить с техникой безопасности в душевой, во время занятий в спортивном зале, в бассейне;
- ознакомить с основами личной гигиены спортсмена;
- обучить двум стилям плавания: «Кроль на груди» и «Кроль на спине».

Развивающие:

- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, мышечной и дыхательной системы;
- способствовать развитию силы, гибкости, выносливости, самостоятельности, инициативности.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к самостоятельным занятиям плаванием и физическими упражнениями;
- организовать формирование здоровьесберегающего стиля поведения учащихся;
- воспитать положительные морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, трудолюбие, самостоятельность;
- формировать доброжелательное отношение к товарищам, уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других;
- формировать духовно-нравственные качества социально активной личности, воспитывать трудолюбие, инициативность и настойчивость в преодолении трудностей.

Адресат программы – учащиеся желающие заниматься плаванием, имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка).

Форма реализации программы: очная.

Срок освоения программы: 1 год.

Форма организации деятельности учащихся на занятиях: групповая.

Возраст детей – 6-7 лет, 8 -10 лет, 11-13 лет.

Объем программы: 68 часов, 2 раза в неделю по одному академическому часу.

Количество учащихся в группах: минимальное количество – 7 человек, максимальное количество – 15 человек.

Виды занятий: беседы, теоретические и практические занятия.

Ожидаемые результаты:**Предметные:**

- формирование знаний о специальной терминологии в плавании;
- формирование знаний о развитии плавания, о влиянии занятий плаванием на оздоровление организма и т.д.;

– формирование знаний и умений техники выполнения способов плавания «Кроль на груди», «Кроль на спине».

Метапредметные:

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками.

Личностные:

- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

Формы диагностики результатов обучения:

- сдача контрольных нормативов по плавательной подготовке.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия.

Учебный план (для учащихся 6-7 лет)

№ п/п	Тема	Количество часов			формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие.	-	1	1	
2.	Гигиена, режим дня.	1	-	1	
3.	Подготовительные упражнения.				
3.1.	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	1	9	10	
3.2.	Упражнения для освоения водной среды.	1	8	9	
4.	Техника плавания «Кроль на груди».	2	15	17	Контрольные нормативы
5.	Техника плавания «Кроль на спине».	2	17	19	Контрольные нормативы
6.	Сдача контрольных нормативов.	-	3	3	
7.	Игры в воде.		7	7	
8.	Заключительное занятие.	-	1	1	
	Итого	7	61	68	

Изучение теоретического материала осуществляется: в форме 5 – минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий и в процессе проведения практических занятий.

Содержание программы (68 часов)

Тема № 1. Вводное занятие.

Практика –1 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО и ЧС.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в центре «Лапландия».
- «Правила поведения на учебных занятиях в зале сухого плавания и в бассейне».

Тема № 2. Гигиена, режим дня.

Теория – 1 час. (Приложение № 5).

Понятие о гигиене. Основные гигиенические правила. Гигиенические требования к форме

для занятий, обуви.

Тема № 3. Подготовительные упражнения:

3. 1. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.

Теория - 1 час.

Знакомство с понятием «имитационные упражнения».

Правила составления комплекса имитационных упражнений.

Практика- 9 часов.

Разучивание и выполнение упражнений на освоение положения тела.

Разучивание и выполнение упражнений для мышц рук, как при плавании кролем.

Разучивание и выполнение упражнений для мышц ног, как при плавании кролем (сидя на полу или скамье).

Разучивание и выполнение отдельных элементов плавания, изучаемого способа в целом.

3.2. Упражнения для освоения водной среды.

Теория – 1 час.

Значение подготовительных упражнений для освоения водной среды.

Правила поэтапного выполнения упражнений для освоения водной среды: передвижения, приседания, погружение.

Практика – 8 часов. (Приложение № 10).

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду.

Игры на воде.

Тема №4. Техника плавания «Кроль на груди».

Теория - 2 часа.

Понятие слова «Кроль» (история происхождения).

Правила выполнения соскока.

Основное положение тела и головы при плавании кролем на груди.

Основные движения ногами и руками при плавании способом «Кроль на груди». Правила выполнения дыхания. Согласование движений.

Практика - 16 часов. (Приложение № 11).

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения навыка скольжения.

Разучивание и выполнение соскока вниз ногами с низкого бортика.

Разучивание способа плавания «Кроль на груди».

Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом кроль на груди. Подвижные игры на воде.

Зачетное занятие. (Приложение № 7).

Тема №5. Техника плавания «Кроль на спине».

Теория – 2 часа.

Основное положение тела и головы при плавании кролем на спине.

Основные движения ногами и руками при плавании способом «Кроль на спине». Правила выполнения дыхания. Согласование движений.

Практика - 18 часов. (Приложение № 12).

Разучивание техники выполнения способа плавания «Кроль на спине».

Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом кроль на груди. Игры на воде. Зачетное занятие. (Приложение № 7).

Тема № 6. Сдача контрольных нормативов.

Практика- 3 часа.

Сдача нормативных требований по плаванию:

- проплыть 15 метров (10 метров, 5 метров) кролем на груди;
- проплыть 15 метров (10 метров, 5 метров) кролем на спине.

Тема № 7. Игры в воде.

Практика – 7 часов. (Приложение № 9).

Игры в плавательном бассейне. Требования, предъявляемые к проведению подвижных игр в воде. Командные, неkomандные, сюжетные и бессюжетные игры.

Разновидности игр:

- для ознакомления со свойствами воды;
- для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники;
- для ознакомления с элементами прикладного плавания;
- для развития физических качеств;
- для эмоционального воздействия.

Тема № 8. Заключительное занятие.

Практика –1 час.

Подведение итогов учебного года.

Учебный план (для учащихся 8-10 лет)

№ п/п	Тема	Количество часов			формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие.	-	1	1	
2.	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.	1	-	1	опрос
3.	История возникновения плавания	1	-	1	
4.	Подготовительные упражнения.				
4.1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	1	8	9	
4.2.	Упражнения для освоения водной среды.	1	2	3	
5.	Техника плавания «Кроль на груди».	1	22	23	Контрольные нормативы
6.	Техника плавания «Кроль на спине».	1	22	23	Контрольные нормативы
7.	Сдача контрольных нормативов.	-	3	3	
8.	Игры в воде.		3	3	
9.	Заключительное занятие.	-	1	1	
	Итого	6	62	68	

Изучение теоретического материала осуществляется: в форме 5 – минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий и в процессе проведения практических занятий.

Содержание программы (68 часов)

Тема № 1. Вводное занятие.

Практика –1 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО и ЧС.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в центре «Лапландия».
- «Правила поведения на учебных занятиях в зале сухого плавания и в бассейне».

Тема № 2. Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 1 час. (Приложение № 5).

Понятие о гигиене. Основные гигиенические правила. Гигиенические требования к форме для занятий, обуви. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека.

Тема № 3. История возникновения плавания.

Теория – 1 час.

История возникновения и развития плавания. (Приложение № 4).

Тема № 4. Подготовительные упражнения.

4.1 Имитационные упражнения для освоения техники плавания.

Теория - 1 час.

Знакомство с понятием «имитационные упражнения».

Правила составления комплекса имитационных упражнений.

Практика - 8 часов.

Разучивание и выполнение упражнений на освоение положения тела.

Разучивание и выполнение упражнений для мышц рук, как при плавании кролем.

Разучивание и выполнение упражнений для мышц ног, как при плавании кролем (сидя на полу или скамье).

Разучивание и выполнение отдельных элементов плавания и изучаемого способа в целом.

4.2 Упражнения для освоения водной среды.

Теория – 1 час.

Значение подготовительных упражнений для освоения водной среды.

Правила поэтапного выполнения упражнений для освоения водной среды: передвижения, приседания, погружение.

Практика – 2 часа. (Приложение № 10).

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду.

Игры на воде. (Приложение № 9).

Тема №5. Техника плавания «Кроль на груди».

Теория - 1 час.

Понятие слова «Кроль» (история происхождения).

Основное положение тела и головы при плавании кролем на груди.

Основные движения ногами и руками при плавании способом «Кроль на груди». Правила выполнения дыхания. Согласование движений.

Практика – 22 часа. (Приложение № 11).

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения навыка скольжения.

Разучивание и выполнение соскока вниз ногами с низкого бортика.

Разучивание способа плавания «кроль на груди».

Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом кроль на груди.

Тема №6. Техника плавания «Кроль на спине».

Теория – 1 час.

Основное положение тела и головы при плавании кролем на спине.

Основные движения ногами и руками при плавании способом «Кроль на спине». Правила выполнения дыхания. Согласование движений.

Практика – 22 часа. (Приложение № 12).

Разучивание техники выполнения способа плавания «Кроль на спине».

Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на спине».

Тема № 7. Сдача контрольных нормативов.

Практика- 3 часа.

Сдача нормативных требований по плаванию:

- проплыть 25 метров (20 метров, 15 метров) кролем на груди;
- проплыть 25 метров (20 метров, 15 метров) кролем на спине;

Тема № 8. Игры в воде.

Практика – 3 часа. (Приложение №9).

Игры в плавательном бассейне. Требования, предъявляемые к проведению подвижных игр в воде. Командные, неkomандные, сюжетные и бессюжетные игры.

Разновидности игр:

- для ознакомления со свойствами воды;
- для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники;
- для ознакомления с элементами прикладного плавания;
- для развития физических качеств;
- для эмоционального воздействия.

Тема № 9. Заключительное занятие.

Практика – 1 час.

Подведение итогов учебного года.

Учебный план (для учащихся 11-13 лет)

№ п/п	Тема	Количество часов			формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие.	-	1	1	
2.	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.	1	-	1	опрос
3.	История возникновения плавания	1	-	1	
4.	Подготовительные упражнения.				
4.1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	1	7	8	
4.2	Упражнения для освоения водной среды.	1	1	2	
5.	Техника плавания «Кроль на груди».	1	24	25	Контрольные нормативы
6.	Техника плавания «Кроль на спине».	1	23	24	Контрольные нормативы
7.	Сдача контрольных нормативов.	-	3	3	
8.	Игры в воде.		2	2	
9.	Заключительное занятие.	-	1	1	
	Итого	6	62	68	

Изучение теоретического материала осуществляется: в форме 5 – минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий и в процессе проведения практических занятий.

Содержание программы (68 часов)

Тема № 1. Вводное занятие.

Практика – 1 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО и ЧС.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в центре «Лапландия».
- «Правила поведения на учебных занятиях в зале сухого плавания и в бассейне».

Тема № 2. Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 1 час. (Приложение № 5).

Понятие о гигиене. Основные гигиенические правила. Гигиенические требования к форме для занятий, обуви. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека.

Тема № 3. История возникновения плавания.

Теория – 1 час.

История возникновения и развития плавания. (Приложение № 4).

Тема № 4. Подготовительные упражнения.

4.1. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.

Теория - 1 час.

Знакомство с понятием «имитационные упражнения».

Правила составления комплекса имитационных упражнений.

Практика - 7 часов.

Разучивание и выполнение упражнений на освоение положения тела.

Разучивание и выполнение упражнений для мышц рук, как при плавании кролем.

Разучивание и выполнение упражнений для мышц ног, как при плавании кролем (сидя на полу или скамье).

Разучивание и выполнение отдельных элементов плавания и изучаемого способа в целом.

4.2 Упражнения для освоения водной среды.

Теория – 1 час.

Значение подготовительных упражнений для освоения водной среды.

Правила поэтапного выполнения упражнений для освоения водной среды: передвижения, приседания, погружение.

Практика – 1 час. (Приложение № 10).

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду.

Игры на воде. (Приложение № 6).

Тема №5. Техника плавания «Кроль на груди».

Теория - 1 час.

Понятие слова «кроль» (история происхождения).

Основное положение тела и головы при плавании кролем на груди.

Основные движения ногами и руками при плавании способом «Кроль на груди». Правила выполнения дыхания. Согласование движений.

Практика – 24 часа. (Приложение № 11).

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения навыка скольжения.

Разучивание и выполнение соскока вниз ногами с низкого бортика.

Разучивание способа плавания «Кроль на груди».

Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на груди».

Тема №6. Техника плавания «Кроль на спине».

Теория – 1 час.

Основное положение тела и головы при плавании кролем на спине.

Основные движения ногами и руками при плавании способом «Кроль на спине». Правила выполнения дыхания. Согласование движений.

Практика - 23 часа. (Приложение № 12).

Разучивание техники выполнения способа плавания «Кроль на спине».

Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на груди».

Тема № 7. Сдача контрольных нормативов.

Практика- 3 часа.

Сдача нормативных требований по плаванию:

- проплыть 25 метров (20 метров, 15 метров) кролем на груди;
- проплыть 25 метров (20 метров, 15 метров) кролем на спине;

Тема № 8. Игры в воде.

Практика – 2 часа. (Приложение № 9).

Игры в плавательном бассейне. Требования, предъявляемые к проведению подвижных игр в воде. Командные, неkomандные, сюжетные и бессюжетные игры.

Разновидности игр:

- для ознакомления со свойствами воды;
- для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники;
- для ознакомления с элементами прикладного плавания;
- для развития физических качеств;
- для эмоционального воздействия.

Тема № 9. Заключительное занятие.

Практика – 1 час.

Подведение итогов учебного года.

Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год (Приложение №1).
2. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год (Приложение №2).
3. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год (Приложение № 3).

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – бассейн, спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Спортивное оборудование и инвентарь

- напольное (ковровое) покрытие;
- резиновые мячи;
- плавательные пенопластовые доски;
- тонущие мелкие предметы
- колобашки.

Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

Метод регламентированного упражнения предусматривает:

- твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений);
- по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями учащихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).
- Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, самостоятельность, инициативность.

- Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач (совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, морально-волевых качеств).
- Словесный и сенсорный метод предполагает широкое использование слова, объяснения, рассказа, показа.

Формы обучения:

Словесные методы могут реализовываться в *форме*:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд;
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держаться», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализоваться в *форме*:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- метод направленного «прочувствованного» движения, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательных задач;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, специальной разметки зала и бассейна).

Методика проведения занятий:

Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание учащихся. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).

Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.

Заключительная часть - закрепление пройденного материала.

Построение, подведение итогов занятия.

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе учащихся. Организация наблюдения помогает

приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Диагностика образовательного процесса.

В обучении применяются следующие виды диагностики: входящая, промежуточная, итоговая.

Входящая диагностика осуществляется в начале учебного года. Цель - зафиксировать начальный уровень подготовки учащихся, имеющиеся умения, навыки с помощью сдачи контрольных нормативов.

Промежуточная диагностика проводится в середине учебного года в форме контрольных нормативов.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в форме контрольных нормативов.

Помимо диагностики на каждом занятии во время учебно-тренировочного процесса происходит текущий контроль, который предполагает систематическую проверку и оценку образовательных результатов по конкретным темам.

Диагностика проводится по основным темам образовательной программы

(Приложение №4):

- Техника плавания «Кроль на груди»
- Техника плавания «Кроль на спине»

Методы и приёмы организации занятия:

- фронтальный, все учащиеся одновременно выполняют упражнения;
- поточный, непрерывный;
- серийно - поточный, минимальные перерывы между различными упражнениями;
- интервальный метод чередование упражнений, направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих выносливость;
- индивидуальный, самостоятельное выполнение задания под руководством педагога.
-

Условия реализации программы

Материально- техническое обеспечение:

- спортивный зал с раздевалкой, душем.
- плавательный бассейн.

Перечень основного снаряжения:

- резиновые мячи;
- тонущие мелкие предметы (игрушки, пуговицы);
- плавательные пенопластовые доски.

Наглядно-методический материал:

- «Правила поведения в зале сухого плавания и в бассейне во время проведения занятий»;
- дидактический материал.

Кадровое обеспечение:

- педагог, имеющий среднее и высшее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями вида спорта плавание.

Гигиенические требования:

- учебное помещение должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4. 3648-20.

Литература для педагога

1. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера, 2019.
2. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. - М.: АРКТИ, 2005.
3. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. Уч. Пос.- М.: ФиС, 2005.
4. Булгакова Н.Ж. Игры на воде, у воды, под водой. – СПб, 2005.
5. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Фис. 2009.
6. Глазырина Л.Д. Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 классы (методическое пособие) - М.: Владос, 2003.
7. Жукова М.Н. Подвижные игры. - М.: ВАКО, 2007.
8. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2002.
9. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия - Пресс, 2006
10. Кашкин А.А, Смирнов В.В., Попов О.И. Плавание. Серия: Программы для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
11. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.:ТЦ «Сфера», 2001.
12. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методика развития. - М.: Терра спорт, 2000
13. Левин Г. Умею плавать. – М.: Просвещение, 2009.
14. Лафлин Т., Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание - Манн, Иванов и Фербер, 2011.
15. Люсерио Б. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсерио; [пер. с англ. Т. Платоновой]. - М.: Эксмо, 2011.
16. Молинский К.К., Семенова С.С. Методические рекомендации по начальному обучению плавания детей с нарушениями осанки: Методические рекомендации/С- Пб АГФ им. П.Ф. Лесгафта, 2000.
17. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации. \ \ Внешкольник. Дополнительное образование, социальное, трудовое и художественное воспитание детей, 2006, № 11-с.97-103.
18. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. - СПб.: Детство-Пресс, 2006.

19. Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология. - М., 1999.
20. Платонова В.Н., Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2- Советский Спорт. 2012.
21. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. - М.: Академия Развития, 2006.
22. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников. – М.: Академия Развития, 2007.
23. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп.- М.: СпортАкадемПресс, 2005.

Литература для учащихся.

1. Баранов В.А., Петрова Н.Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом, 2013.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. АСТ ХарвестАстрель Серия: Первые шаги. 2005.
3. Кошанов А. И. Начальное обучение плаванию. Чистые пруды. 2006.
4. Лафлин Т.П. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. - Манн, Иванов и Фербер, 2012.
5. Плавание Серия: Спорт от А до Я.- АСТ ХарвестАстрель, 2010.
6. Ситников М. В. Самоучитель плаванию. 2007.

Интернет ресурсы

- 1 Дыхание в плавании кролем на груди [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.youtube.com/watch?v=5QqZu3swpZk>, свободный. – (Дата обращения: 30.03.2020);
- 2 Плавание кролем на груди. 5 основных ошибок [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.youtube.com/watch?v=jw4MMMK8WxM>, свободный. – (Дата обращения: 15.04.2020);
- 3 Тренируемся на суше [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://vk.com/im?peers=225780617&sel=c110&z=video550796117_456239423%2F17deaa44f11a4bc72a, свободный. – (Дата обращения: 10.04.2020);
- 4 Комплекс упражнений для пловцов [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://vk.com/im?peers=225780617&sel=c110&z=video550796117_456239392%2F325c1839d17e0fe374, свободный. – (Дата обращения: 01.04.2020);
- 5 Как не тонуть на спине и плавать комфортно? [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.youtube.com/watch?v=H4ywZKbC6wI>, свободный. – (Дата обращения: 10.04.2020).

Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год
Объединение «Голубая чаша» для учащихся 6-7 лет

Педагог: _____.

Количество учебных недель: 34.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): _____

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с ____ октября 2021 по ____ ноября 2021;
- зимние каникулы – с ____ декабря 2021 года по ____ января 2022 года;
- весенние каникулы – с ____ марта 2022 по ____ апреля 2022;
- летние каникулы – с ____ июня по ____ августа 2022 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

Календарный учебный график (68 часов)

№	мес яц	числ о	время проведени я занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1				Групповая	1	Вводное занятие.	Бассейн	
2					1	Гигиена, режим дня.	Бассейн	
3					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания	Бассейн	
4					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания	Бассейн	
5					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания	Бассейн	
6					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания	Бассейн	

7					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания	Бассейн	
8					1	Упражнения для освоения водной среды	Бассейн	
9					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания	Бассейн	
10					1	Упражнения для освоения водной среды	Бассейн	
11					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания	Бассейн	
12					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания	Бассейн	
13					1	Сдача контрольных нормативов.	Бассейн	Контрольные нормативы
14					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания	Бассейн	
15					1	Упражнения для освоения водной среды	Бассейн	
16					1	Упражнения для освоения водной среды	Бассейн	
17					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания	Бассейн	
18				Групповая	1	Упражнения для освоения водной среды	Бассейн	
19					1	Упражнения для освоения водной среды	Бассейн	
20					1	Упражнения для освоения водной среды	Бассейн	
21					1	Упражнения для освоения водной среды		
22					1	Упражнения для освоения водной среды	Бассейн	
23					1	Игры в воде.	Бассейн	
24					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
25					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
26					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	

27				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
28				1	Игры в воде.	Бассейн	
29				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
30			Групповая	1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
31				1	Игры в воде.	Бассейн	
32				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
33			Групповая	1	Игры в воде.	Бассейн	
34				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
35				1	Сдача контрольных нормативов.	Бассейн	Контрольные нормативы
36				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
37				1	Игры в воде.	Бассейн	
38				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
39				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
40				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
41				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
42				1	Игры в воде.	Бассейн	
43				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
44				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
45			Групповая	1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
46				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
47				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	

48					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
49					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
50					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
51					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
52					1	Игры в воде.	Бассейн	
53					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
54					1	Техника плавания «кроль на спине».		
55					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
56					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
57					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
58					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
59					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
60					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
61					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
62					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
63					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
64					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
65					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
66					1	Техника плавания «кроль на спине».		
67					1	Сдача контрольных нормативов.	Бассейн	Контрольные нормативы
68					1	Заключительное занятие.	Бассейн	

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год Объединение «Голубая чаша» для учащихся 8-10 лет

Педагог: _____.

Количество учебных недель: 34.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): _____

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с ____ октября 2021 по ____ ноября 2021;
- зимние каникулы – с ____ декабря 2021 года по ____ января 2022 года;
- весенние каникулы – с ____ марта 2022 по ____ апреля 2022;
- летние каникулы – с ____ июня по ____ августа 2022 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

Календарный учебный график (68 часов)

№	мес яц	числ о	время проведен ия занятия	форм а занят ия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1				Групповая	1	Вводное занятие.	Бассейн	
2					1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.	Бассейн	
3					1	История возникновения плавания	Бассейн	

4					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Бассейн	
5					1	Упражнения для освоения водной среды.	Бассейн	
6					1	Игры в воде.	Бассейн	
7					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Бассейн	
8					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Бассейн	
9					1	Игры в воде.	Бассейн	
10					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Бассейн	
11					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Бассейн	
12					1	Упражнения для освоения водной среды.	Бассейн	
13					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Бассейн	
14					1	Игры в воде.	Бассейн	
15					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Бассейн	
16					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Бассейн	
17					1	Упражнения для освоения водной среды.	Бассейн	
18					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Бассейн	
19					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Бассейн	
20					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Бассейн	
21					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
22					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
23					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	

24				1	Сдача контрольных нормативов.	Бассейн	Контрольные нормативы
25				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
26				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
27				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
28				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
29				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
30				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
31				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
32				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
33				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
34				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
35				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
36				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
37				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
38				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
39				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
40				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
41				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
42				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
43				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
44				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
45				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	

46					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
47					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
48					1	Сдача контрольных нормативов.	Бассейн	Контрольные нормативы
49					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
50					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
51					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
52					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
53					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
54					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
55					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
56				Групповая	1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
57					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
58					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
59					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
60					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
61					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
62					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
63				Групповая	1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
64					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	

65					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
66					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
67					1	Сдача контрольных нормативов.	Бассейн	Контрольные нормативы
68					1	Заключительное занятие.	Бассейн	

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год Объединение «Голубая чаша» для учащихся 11-13 лет

Педагог: _____.

Количество учебных недель: 34.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): _____

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с ____ октября 2021 по ____ ноября 2021;
- зимние каникулы – с ____ декабря 2021 года по ____ января 2022 года;
- весенние каникулы – с ____ марта 2022 по ____ апреля 2022;
- летние каникулы – с ____ июня по ____ августа 2022 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

Календарный учебный график (68 часов)

№	мес яц	числ о	время проведен ия занятия	форм а занят ия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1				Групповая	1	Вводное занятие.	Бассейн	
2					1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.	Бассейн	
3					1	История возникновения плавания	Бассейн	
4						Упражнения для освоения водной среды.	Бассейн	

5					1	Упражнения для освоения водной среды.	Бассейн	
6					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Бассейн	
7					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Бассейн	
8					1	Игры в воде.	Бассейн	
9					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Бассейн	
10					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Бассейн	
11					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Бассейн	
12					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Бассейн	
13					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Бассейн	
14					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Бассейн	
15					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
16					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
17					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
18					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
19					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
20					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
21					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
22					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
23					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	

24				1	Сдача контрольных нормативов.	Бассейн	Контрольные нормативы
25				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
26				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
27				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
28				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
29				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
30				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
31				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
32				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
33				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
34				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
35				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
36				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
37				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
38				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
39				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
40				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
41				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
42				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
43				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
44			Групповая	1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
45				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
46				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	

47					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
48					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
49					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
50					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
51					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
52					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
53					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
54					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
55					1	Сдача контрольных нормативов.	Бассейн	Контрольные нормативы
56					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
57					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
58					1	Игры в воде	Бассейн	
59					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
60					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
61					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
62					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
63					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
64					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
65					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
66					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
67					1	Сдача контрольных нормативов.	Бассейн	Контрольные нормативы
68					1	Заключительное занятие.	Бассейн	

Викторина.

История возникновения плавания. Развитие плавания в наши дни.

- Когда появились первые пловцы? (Первые пловцы появились на побережьях Средиземного и Черного морей в районах Ближнего Востока приблизительно 75 тысяч лет назад...).
- Как применялось плавание в древние времена в военных целях? (Форсирование рек)
- В Древней Греции про невежественного человека говорили: («Он не умеет ни плавать, ни читать».)
- Как и где используется прикладное плавание? (Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой.)
- Где проводились первые Олимпийские игры? (Самые первые Олимпийские игры состоялись в 776 году до нашей эры в Греции).
- Как часто проводятся Олимпийские игры? (Один раз в четыре года)
- Какой самый быстрый стиль классического плавания? (Кроль на груди)
- Кто такой Александр Попов? (Российский пловец, четырехкратный олимпийский чемпион, шестикратный чемпион мира, 21-кратный чемпион Европы, один из пловцов конца 20 века.)

Гигиена, режим дня, закаливание и питание.

1. Польза регулярных занятий плаванием.
2. Личная и общественная гигиена.
3. Соблюдение гигиенических требований при посещении плавательного бассейна.
4. Режим дня школьника.
5. Рациональный режим питания школьника, прием пищи до и после занятий плаванием.
6. Витаминизация.
7. Закаливание (утренняя гимнастика, принятие контрастного душа, растирание, проветривание помещения перед сном, прогулки на свежем воздухе).

Оказание первой помощи при травмах.

Помощь при порезах и ссадинах:

- Если есть возможность, нужно подставить рану под струю холодной воды. Так вы промоете рану, кроме того холод сузит кровеносные сосуды и поможет быстрее остановить кровотечение.
- Сожмите края раны пальцами, чтобы остановить кровотечение.
- Обработайте рану перекисью водорода (3%), а края раны йодом или зеленкой. Не стоит допускать попадания йода и зеленки в саму рану, тем более, если порез глубокий.
- Сложите в несколько слоев, кусочек стерильного бинта, положите на место пореза и плотно замотайте бинтом. Накладывая повязку, учтите, что если кровотечение артериальное (кровь алая), завязывать узел лучше выше места пореза, а если венозное (кровь темная), то ниже места пореза. Естественно он должен быть достаточно тугим, чтобы передавить кровеносные сосуды и ограничить приток крови к месту пореза.
- При необходимости, можно приложить поверх повязки, на 10-15 минут, пакет со льдом. Холод уменьшит боль, поможет остановить кровотечение и предотвратит появление отека.

Травма – нарушение здоровья, насильственное повреждение органа или организма в целом, вызванное внешним воздействием. До того, как прибудет бригада скорой помощи, запрещено переносить людей, получивших травму. Одной из самых распространенных травм считается перелом – нарушение целостного состояния кости, которое сопровождается резкими болями, припухлостью и деформацией кости в месте удара.

Оказание помощи при определенных видах травм:

Первая помощь при переломе и вывихе

- Обезболить пораженное место;
- Обработать рану (при открытом переломе), остановив кровотечение и наложив повязку;
- Обеспечить сломанной кости состояние покоя с помощью шин (их можно сделать из подручных материалов: доски, палки), фиксируя их как минимум на два сустава с центром шины в месте перелома;
- На место перелома наложить холодный компресс или лед.

Накладывая шины при переломе бедренной кости, внутреннюю нужно фиксировать от паха до пяты, а внешнюю – от подмышечной впадины до пяты, стараясь при этом не поднимать ногу.

Если повреждены кости таза, уложить больного на широкую доску, его колени развести в стороны, соединив стопы.

Оказывая помощь **при переломе ребер**, забинтуйте грудь пострадавшего. Если это невозможно, постарайтесь во время выдоха стянуть ее полотенцем.

Транспортировка больных с переломами должна осуществляться только на носилках. Попытки самостоятельно, без помощи врача, вправить вывих или сопоставить обломки кости запрещены, так как могут иметь непоправимые последствия.

Первая помощь при травмах головы?

Если у пострадавшего травма головы, нужно:

- Уложить травмированного на спину, обеспечив ему покой и недвижимое положение;
- Если есть рана, обработать ее и наложить стерильную повязку;

- Наложить на голову тугую повязку, предварительно зафиксировав её с двух сторон валиками;
- Приложить к пораженному участку что-то холодное;
- В случае если пострадавший находится без сознания или его травма сопровождается рвотой, осторожно повернуть голову набок.

Первая помощь при растяжении связок?

- Фиксация пораженного места (с помощью шин и бинтов);
- Холодный компресс на травмированное место;
- Обеспечение травмированной конечности полного покоя до приезда врача.

Первая помощь при ушибах?

- К месту ушиба приложить что-то холодное;
- Состояние покоя для пораженного места;
- Тугая повязка на место ушиба.

Если травмированного придавило тяжестью, нужно, освободить его и, определив вид повреждения, оказать соответствующую первую помощь.

Диагностика

Критерии оценки результатов обучения для учащихся 6-7 лет

	Входящая диагностика			Промежуточная диагностика			Итоговая диагностика		
	Уровни			Уровни			Уровни		
	Средний	Выше среднего	Высокий	Средний	Выше среднего	Высокий	Средний	Выше среднего	Высокий
Выполнение упражнения «стрелка» (м): - проплывание на груди	3	4	5	4	5	6	-	-	-
Выполнение упражнения «стрелка» (м): - проплывание на спине	3	4	5	4	5	6	-	-	-
Выполнение упражнения «поплавок» (сек)	4	6	8	5	7	9	-	-	-
Проплывание стилем «кроль на груди» (м).	-	-	-	3	5	10	5	10	15
Проплывание стилем «кроль на спине» (м).	-	-	-	3	5	10	5	10	15

Критерии оценки результатов обучения для учащихся 8 - 10 лет

	Входящая диагностика			Промежуточная диагностика			Итоговая диагностика		
	Уровни			Уровни			Уровни		
	Средний	Выше среднего	Высокий	Средний	Выше среднего	Высокий	Средний	Выше среднего	Высокий
Выполнение упражнения «стрелка» (м): - проплывание на груди	5	6	7	6	8	10	-	-	-
Выполнение упражнения «стрелка» (м): - проплывание на спине	5	6	7	6	8	10	-	-	-
Проплывание стилем «кроль на груди» (м).	5	10	15	10	15	20	15	20	25
Проплывание стилем «кроль на спине» (м).	5	10	15	10	15	20	15	20	25

Критерии оценки результатов обучения для учащихся 11-13 лет

	Входящая диагностика			Промежуточная диагностика			Итоговая диагностика		
	Уровни			Уровни			Уровни		
	Средний	Выше среднего	Высокий	Средний	Выше среднего	Высокий	Средний	Выше среднего	Высокий
Выполнение упражнения «стрелка»	6	8	10	8	10	12	-	-	-

(м): - проплывание на груди									
Выполнение упражнения «стрелка» (м): - проплывание на спине	6	8	10	8	10	12	-	-	-
Проплывание стилем «кроль на груди» (м).	10	15	18	15	18	20	15	20	25
Проплывание стилем «кроль на спине» (м).	10	15	18	15	18	20	15	20	25

Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений

Комплекс № 1

1. Ходьба, бег, наклоны, приседания.
2. И. п.- сидя, одна нога согнута. Взяться руками за пятку и носок стопы и крутить ее вправо и влево. Прodelать 20 раз каждой ногой.
3. И. п. - сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Прodelать сначала скрестные движения ногами, а потом - как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, с небольшим размахом стоп.
4. И. п. - стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным.
5. И. п. - стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой. Прodelать 20 раз.
6. «Мельница».
- И. п.- стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые.
7. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 мин.

Комплекс № 2

1. Прodelать упражнение 4 комплекса № 1 в положении лежа на груди (или на спине); руки вытянуты вперед.
 2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой); одна рука упирается в колено, другая вытянута вперед. Движения свободной рукой, как при плавании кролем.
 3. И.п. - то же упражнение с остановкой руки в трех положениях: рука впереди, в середине гребка, в конце гребка.
 4. Упражнение 5 комплекса № 1 выполнить в сочетании с ходьбой и бегом.
 5. Упражнение 6 комплекса № 1 выполнить в сочетании с ходьбой на месте.
 6. Согласование дыхания с движением одной рукой, как при плавании кролем.
 - И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая - в положении конца гребка у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Прodelать 15-20 раз каждой рукой.
 7. Движения руками кролем в сочетании с дыханием.
 - И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая - назад. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом.
- Комплекс № 3 (на укрепление мышцы стопы).

Смыкания – размыкания стоп поочередно перемещая пятку – стопу.

И.п.- сидя. Захватывание стопами резинового мяча.

И.п.- сидя. Сдавливание стопами резинового мяча.

И.п.- сидя. Захватывание пальцами ног различных предметов (карандаша и других предметов).

И.п.- сидя. Сгибание - разгибание пальцев.

И.п.- стоя. Носки стоп развернуты внутрь, стопы обращены подошвенными поверхностями внутрь, руки на поясе. Подняться на носки, возвратиться в И.п.

И.п.- стоя. Руки опущены, носки ног повернуты внутрь. Присесть, одновременно вытянуть руки вперед – вдох. Возвратиться в И.П. – выдох.

И.п.- стоя, руки на поясе, стопы вместе. Переместить нагрузку на наружный край стопы, вернуться в И.П.

И.п.- стоя. Ноги вместе, руки на пояс. Подскоки.

Ходьба на носках. Ходьба босиком по скакалке.

Упражнения в равновесии на одной ноге (на полу, на скамейке и др.) с балансированием.



Упражнения на гибкость для поясницы



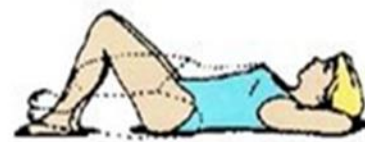
Лежа на локтях

Поднимайтесь на локтях как можно выше. Не отрывайте бедра от пола. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



Растяжение спины

Наклоняйте грудную клетку к полу, насколько это возможно. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



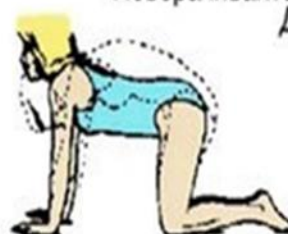
Поворот поясницы

Положение – лежа на спине, ноги вместе, согнуты в коленях. Поворачивайте колени в стороны. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



Разгибание в подъеме

Позиция – как показано на рисунке. Не отрывайте бедра от пола. Расслабьте поясницу и ягодицы. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



Разъяренная кошка

Наклоните подбородок вниз и напрягите живот, выгибая спину. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



Упражнения для таза и спины

Выпрямляйте спину, напрягая мышцы живота и спины. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



Одна нога к груди

Подтягивайте согнутую в колене ногу к груди. Растягивайте поясничные и ягодичные мышцы. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



Колени к груди

Приводите согнутые колени к грудной клетке. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

Игры в воде.

«Море волнуется раз»

Задачи игры: освоение с водной средой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды. Описание игры: учащиеся становятся в шеренгу по одному лицом к бортику и хватом руками за шест или другой предмет, символизирующий лодку у причала. По команде «море волнуется» игроки расходятся в любом направлении, выполняя произвольные движения руками.

Правила игры: по команде ведущего- «на море тихо», играющие стараются быстро занять исходное положение. Затем ведущий произносит «раз, два, три – вот на место встали мы». После чего все «лодки» снова собираются у «причала». Тот, кто опоздал, не может продолжить игру. Побеждает участник, дошедший до конца игры.

«Кто выше»

Задачи игры: освоение с водной средой, ознакомление со специфическими свойствами воды, овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

Описание игры: играющие становятся лицом к ведущему. По команде все приседают, а затем выпрыгивают как можно выше из воды, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды.

Правила игры: после каждого прыжка объявляется победитель.

«Переправа»

Задачи игры: формирование навыка опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

Описание игры: играющие становятся в шеренгу и по сигналу идут по дну, помогая себе гребками рук.

«Рыбаки и рыбки»

Задачи игры: освоение с водной средой, воспитание чувства коллективизма.

Описание игры: все участники игры – «рыбы», разбегаются по бассейну. Водящие, держась за руки, стараются поймать кого-нибудь из них в сети. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая сеть. Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы.

«Кто быстрее спрячется под воду»

Задачи игры: освоение с водной средой, ознакомление с её выталкивающей силой.

Описание игры: по сигналу ведущего, игроки быстро приседают под воду, пытаясь удержаться на дне (в группировке).

Правила игры: побеждает тот, кто дольше продержится под водой

«Лягушата»

Задачи игры: освоение с водной средой.

Описание игры: играющие («лягушата») подпрыгивают вверх по сигналу «Щука», а по сигналу «Утка» прячутся под воду. Игрок, неправильно выполнивший команду, получает штрафной балл.

Правила игры: Побеждает участник, у которого меньшее количество баллов.

«Водолазы»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры: играющие делятся на две команды с равным количеством участников в каждой. По сигналу водящего игроки («водолазы») достают со дна игрушки.

«Поезд в тоннель»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывание глаз в воде, ориентирование под водой.

Описание игры: участники игры выстраиваются в колонны по одному и кладут руки на пояс стоящего впереди («поезд»), каждый ребенок – «вагончик». Двое играющих стоят лицом друг к другу, держась за руки над водой («тоннель»). Для того чтобы «Поезд» прошел в «тоннель», изображающие «поезд» поочередно проныривают.

«Медуза»

Задачи игры: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры: участники игры, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, по команде ведущего приседают под воду, затем, наклонившись, поднимаются на поверхность. Руки и ноги полусогнуты.

«Поплавок»

Задачи игры: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры: участники игры, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, по команде ведущего приседают под воду. Затем, обхватив колени руками, поднимаются на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается подержаться на воде до счета «десять». Соревнуются две команды и отдельные игроки.

«Пятнашки с поплавком»

Задачи игры: совершенствование навыка всплывания и лежания на воде.

Описание игры: водящий старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игрок принимает положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, то оба игрока меняются ролями.

«Фонтан»

Задачи игры: обучение и совершенствование техники работы ногами способом «кроль на спине».

Описание игры: играющие входят в воду и берутся за руки, образуя круг. По сигналу, не расцепляя рук, ложатся на спину, вытягивая ноги к центру круга, и начинают одновременно работать ногами, стараясь поднять как можно больше брызг.

«Ромашки»

Задачи игры: обучение и закрепление техники работы ногами способом «кроль на груди» и «способом кроль на спине».

Описание игры: играющие входят в воду и берутся за руки, образуя круг. Затем рассчитываются на первый- второй. Первые номера занимают исходное положение: лежа на спине, ноги направлены в центр круга, работают способом кроль на груди/спине. Вторые номера, лежа на груди, держат первых за руки, двигаются по кругу, ногами выполняя способ кроль. Через 30 секунд игроки меняются местами. Победителем признается тот, кто дольше удержался в горизонтальном положении и лучше работал ногами.

«Плавающие стрелы»

Задачи игры: постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, сохраняя равновесие; обучение технике стилей плавания

Описание игры: играющие выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу преподавателя выполняют упражнение – скольжение сначала без помощи ног, затем с движениями ногами как в «кrole на груди». Выигрывает тот, кто проскользит дальше.

«Мельница»

Задачи игры: обучение технике движений руками способом «кроль на груди», «кроль на спине».

Описание игры: игроки выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего, отталкиваются от бортика бассейна и выполняют скольжение «кролем на груди», стараясь доплыть до определенного места. Побеждает тот, кто раньше преодолеет заданное расстояние. Затем упражнение выполняется кролем на спине.

«Гусеница»

Задачи игры: обучение и совершенствование плавания способом «кроль на спине».

Описание игры: участники делятся на пары, первый участник плывет на груди, выполняя движения руками. Второй держится за его вытянутые ноги, плывёт с помощью одних ног. Побеждает пара, первая доплывшая до определенного места.

«Гонки с доской»

Задачи игры: закрепить технику движений ногами способом «кроль на груди».

Описание игры: игроки делятся на две команды. По сигналу ведущего, участники с доской в руках, стартуют и плывут десять метров, работая только ногами. Побеждает команда, игроки которой выполнили задание первыми.

«Топтание воды»

Задачи игры: развитие силы мышц ног, совершенствование техники движения ногами при плавании брассом.

Описание игры: сохраняя вертикальное положение в воде, играющие «топчут» воду на месте. При этом ноги выполняют одновременные или попеременные движения (как в брассе).

«Кто выше выпрыгнет из воды»

Задачи игры: отработка прыжка из воды.

Описание игры: упражнение выполняется на глубоком месте. Находясь в вертикальном положении, нужно выпрыгнуть как можно выше, сделав сильное движение ногами, как в брассе, и одновременно оттолкнувшись руками от воды.

«За мячом вплавь»

Задачи игры: совершенствование техники плавания, развитие скорости.

Описание игры: играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны. Игроки, стоящие первыми, держат мяч. По сигналу ведущего они бросают мяч вперед и прыгают в воду, плывут за ним. Догнав мяч, они бросают его до контрольной линии, и возвращаются назад, передают мяч следующему игроку.

«Пятнашки в воде»

Задачи игры: развитие силы.

Описание игры: игрокам разрешается плавать любым способом. Водящий «пятнает», касаясь головы. Убегающий, может погружаться в воду и подвигаться в любом направлении.

«Перетягивания»

Задачи игры: развитие силы.

Описание игры: игроки делятся на две команды. Участники одной команды кладут стопы ног на дорожку с правой стороны, а участники другой - с левой. По сигналу ведущего обе команды начинают работать руками кролем. Выигрывает команда, которая перетянула соперников на свою сторону.

«Утка-нырок»

Задачи игры: обучение технике ныряния в глубину.

Описание игры: на глубине по пояс, наклон вперед и сделать стойку на руках (выполнять на задержке дыхания).

«Искатели сокровищ»

Задачи игры: обучение технике ныряния в глубину и ориентирования под водой.

Описание игры: участники игры делятся на две команды. Одна команда на глубине 1 - 1.5 метра прячет предметы в квадрате площадью 10 метров.

Другая команда как можно быстрее пытается их найти. После этого команды меняются ролями. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием.

«Не отставай»

Задачи игры: отработка навыка прыжка в воду.

Описание игры: участники садятся на бортик и свешивают ноги в воду. По сигналу, игроки спрыгивают в воду, быстро поворачиваясь лицом к бортику и дотрагиваясь до него руками. Выигрывает тот, кто занимает положение раньше всех.

«Прыжки в круг»

Задачи игры: отработка навыка прыжка в воду.

Описание игры: участники игры поочередно спрыгивают ногами вниз в воду, стараясь попасть в обруч или круг, лежащий на воде.

«Кто дальше прыгнет?»

Задачи игры: формирование навыка глубокого погружения под воду с головой.

Описание игры: учащиеся становятся на бортик бассейна на расстоянии 1 метр друг от друга. По команде ведущего выполняют прыжок ногами вперед- вниз. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

«Кто дальше проскользит?»

Задачи игры: формирование навыка прыжка в воду вниз головой.

Описание игры: учащиеся садятся на бортик и, опустив ноги вниз, упираются пальцами в стену бассейна или в сливной желоб (руки подняты вверх, кисти соединены, голова между рук). По команде ведущего наклоняются к воде и, оттолкнувшись ногами, прыгают. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

«Поймай мяч во время прыжка»

Задачи игры: отработка техники прыжка в воду.

Описание игры: играющие прыгают с тумбочки. Находясь в полете, игрок должен поймать мяч, который пролетает от него на определенном расстоянии.

Упражнения для освоения водной среды

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники - правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду).

Осваивая их, учащиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только учащиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

Упражнения этой группы воспитывают у учащихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды.

1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом.
2. Ходьба с поворотами и изменением направления.

Всплывание и лежание на поверхности воды. Эти упражнения позволяют учащимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

1. «Поплавок». И. п. - стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10-15 секунд, затем вернуться в и. п.
2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно.
3. Всплыть «поплавком». Затем принять положение, лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно.
4. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение - лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.
5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз.

Выдохи в воду.

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.
2. И. п. Стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать - вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот

показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии – 10-15 раз, на последующих занятиях- 20-30 раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду-выдох.

4. Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10- 15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

Комплекс упражнений для освоения навыка скольжения

- Скольжение на груди, руки вверх, дыхание задержано.
- Скольжение на груди, левая рука вверх, правая – вдоль туловища.
- Скольжение на груди, руки вдоль туловища.
- Скольжение на спине (повторить все предыдущие упражнения).
- Скольжение на груди с последующими поворотами на бок, на спину.

Способ плавания «кроль на груди»

На суше

1. Движений ногами кролем на груди/спине. Сесть, упор руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет педагога: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.
2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.
3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками.
4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

В воде

1. Разучивание и выполнение ударных движений ногами (ударные движения ног, держась за бортик; ударные движения ног с поддержкой товарища).
Лечь на грудь, опереться руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки вытянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг.
(И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками - локти упираются в стенку бассейна; подбородок на поверхности воды; движения ног кролем.
И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду; движение ног кролем).
2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.
3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; руки вдоль туловища).
4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох.
5. Разучивание и выполнение движений руками кролем.
Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем.
И.п. – держась за бортик прямой рукой, другая рука вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду; движение руками кролем. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду).
6. То же с передвижением по дну.
7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя руками.
Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.
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, либо во время подъема головы вперед, выдох во время опускания лица в воду.
8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10 -15 секунд).
9. Плавание кролем с задержкой дыхания.

10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

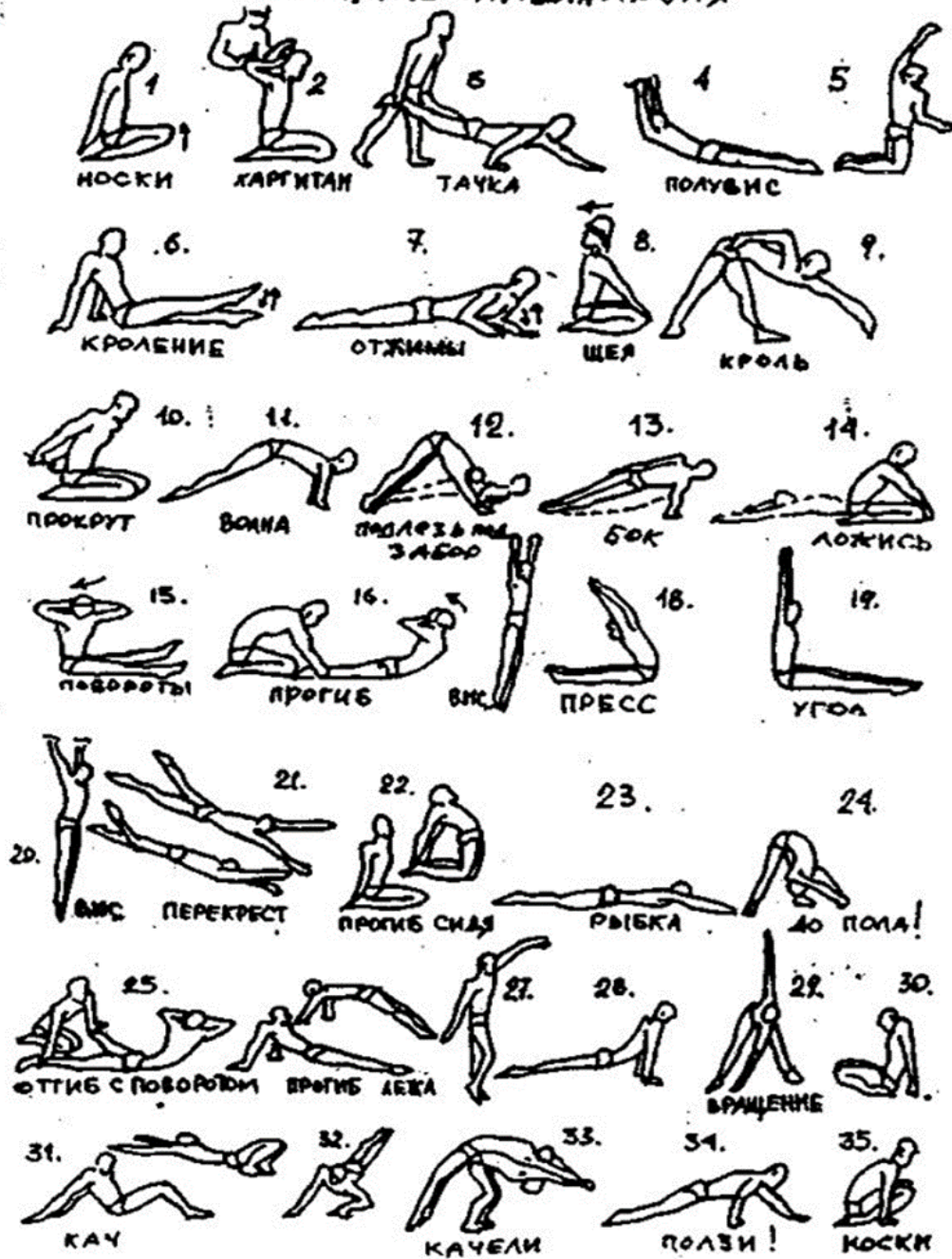
- И.п. – стоя, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
- И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается на колено передней ноги, другая впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
- И.П. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
- 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.
- Выполнение гребковых движений одной рукой, держа в другой доску.
- То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
- Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
- 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.
- Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Упражнения для изучения общего согласования движений

- Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
- Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
- То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух - и четырехударной координации движений).
- Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Дидактический материал

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КРОЛЯ



Способ плавания «кроль на спине»

На суше

1. Движения ногами кролем в положении сидя.
2. «Мельница» - выполнение круговых движений руками в направлении назад.
3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага).

В воде

1. Выполнение упражнений ногами:
 - сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду, выполнить движения ногами кролем;
 - в положении на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч), выполнить движения ногами кролем.
2. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки вдоль туловища.
3. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты вверх).
4. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: вверх, вдоль туловища; одна вверх, другая вдоль туловища.
5. Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками:
И.п. - правая рука вверх, левая вдоль туловища. Сделать гребок правой рукой и пронести вверх по воздуху левую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок левой рукой и пронести правую руку по воздуху в исходное положение и т. д.
6. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) метров с задержкой дыхания на вдохе.
7. Плавание кролем на спине с постепенным увеличением расстояния.

24 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНИСТА

