

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 происходит на воде из-за того, что пострадавшие не умеют плавать. Образовательный процесс по Программе направлен не только на овладение характерными для плавания движениями, но и на 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 реализовываться 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. Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений / БлайтЛюсеро; [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=jw4MMMMK8WxM>, 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](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](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				Групповая	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				Групповая	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				Групповая	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					Групповая	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			Групповая	1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
41				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
42				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
43			Групповая	1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
44				1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
45				1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	

46				Групповая	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			1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
45			1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
46			1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	



47				Групповая	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 опирается 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 опирается 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.

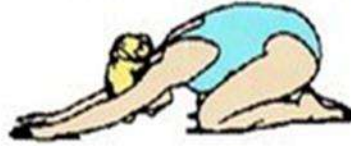
## Дидактический материал



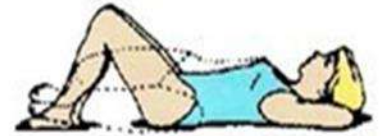
## Упражнения на гибкость для поясницы



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



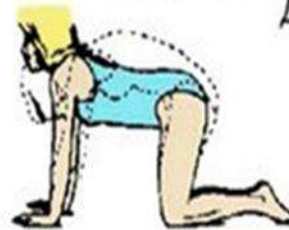
**Растяжение спины**  
Наклоняйте грудную клетку к полу, насколько это возможно. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



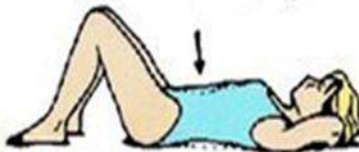
**Поворот поясницы**  
Положение – лежа на спине, ноги вместе, согнуты в коленях. Поворачивайте колени в стороны. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



**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 «кроле 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 вверху, дыхание задержано.
- Скольжение на груди, левая рука вверху, 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

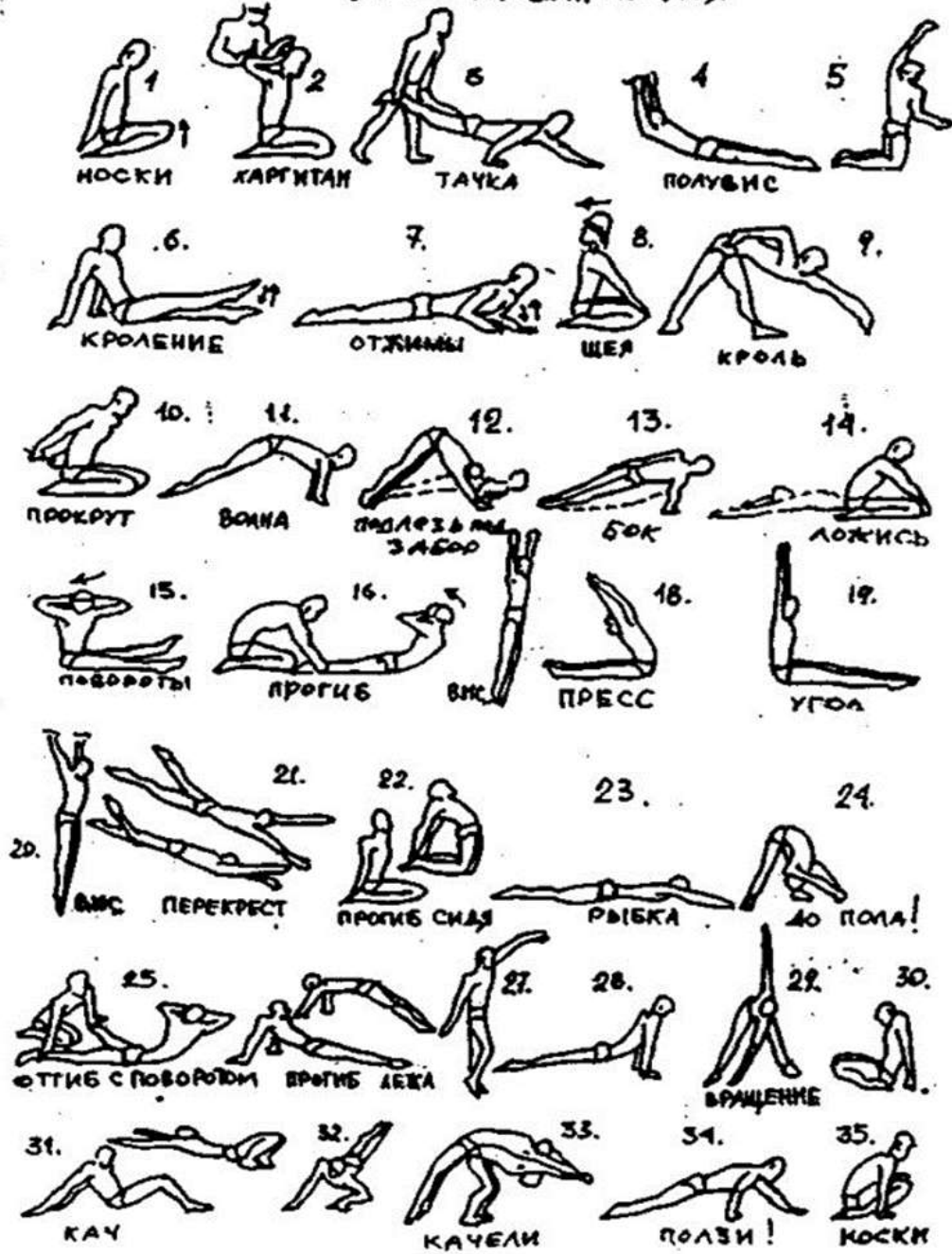
- И.п. – стоя, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
- И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается на колено передней ноги, другая впереди, в 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.

## Дидактический материал

## 24 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНИСТА

