

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 46
с углубленным изучением отдельных предметов

Утверждено
приказом № Ш46-13-10/4
от «04» 10. 2024 года

ПРОГРАММА
по оказанию платных физкультурно-оздоровительных
услуг «Морячок»

Возраст занимающихся: 7-9 лет
Срок реализации: 96 занятий

Тренер-преподаватель, реализующий программу:
Асмолова Наталья Николаевна

Сургут, 2024 год.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Наименование образовательной организации **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №46 с углубленным изучением отдельных предметов**

| | |
|--|---|
| Название программы | «Плавание» |
| Направленность программы | Физкультурно-спортивная направленность |
| Возраст учащихся | 7 – 9 лет |
| Ф.И.О. авторов программы | Асмолова Наталья Николаевна |
| Год разработки | 2024 год |
| Срок реализации | 96 занятий |
| Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа | приказом №Ш46-13-10/4 от «09» 01. 2024 года |
| Цель | Формирование всесторонне развитой личности, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни |
| Задачи | <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование стойкого интереса к занятиям плавания; - формирование специальных знаний, умений и навыков. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие физических способностей; - раскрытия потенциала каждого занимающегося; - развития морально-волевых качеств; - развития внимания, мышления. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание нравственных, эстетических личностных качеств занимающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям; - взаимопонимание и бесконфликтность в общении. |
| Ожидаемые результаты освоения программы | По окончании программы, занимающиеся должны в совершенстве владеть всеми способами плавания, владеть жизненно необходимыми навыками, развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорости, силовых и координационных возможностей), сформирован устойчивый интерес к занятиям плавания и здоровому образу жизни. |
| Формы занятий | <ul style="list-style-type: none"> - групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам (в |

| | |
|--|---|
| | период каникул); - медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль; - проведение соревнований и участие в соревнованиях; - открытые учебно-тренировочные занятия. |
| Методическое обеспечение | Данная программа может быть полностью реализована при взаимодействии следующих факторов: - индивидуальные карты занятий; - плакаты и видеofilмы по темам занятий; - таблицы по темам занятий; Наличие материально-технического и спортивного оборудования: - помещение для теоретических занятий; - помещение для практических занятий. Технические средства обучения. |
| Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.) | Для реализации программы необходимо: бассейн, ласты, плавательные доски, колобашки, плавательные лопатки. |

Пояснительная записка

Направленность программы по: физкультурно - спортивная.

Новизна программы. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Актуальность программы. Одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечнососудистую системы, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается легочная вентиляция. Передвижение в воде создает хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания.

Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождается обильным потоотделением.

Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Занятия плаванием существенно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определенное количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно

сказывается на физическом и психическом состоянии.

Различают плавание оздоровительное, лечебное, статическое, синхронное (художественное) и спортивное. Владение навыком плавания жизненно необходимо для каждого учащегося. На занятиях курса «Плавание» дети учатся плавать, закаляются. Предмет учит детей не бояться воды, легко перемещаться в воде. Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающегося, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма. Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закалывания учащихся. При этом укрепляются мышцы рук, ног, спины, улучшается координация движений. Плавание является наиболее эффективной формой физического воспитания детей, так как развиваются почти все группы мышц.

Педагогическая целесообразность. Различают плавание оздоровительное, лечебное, и спортивное. Владение навыком плавания жизненно необходимо для каждого человека. На занятиях курса «Плавание» занимающиеся учатся плавать, закаляются. Предмет учит не бояться воды, легко перемещаться в воде. Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающегося, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма. Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закалывания учащихся. При этом укрепляются мышцы рук, ног, спины, улучшается координация движений. Плавание является наиболее эффективной формой физического воспитания, так как развиваются почти все группы мышц.

Занятия плаванием призваны оберегать жизнь и здоровье занимающихся, через обучение их и закрепление полученных навыков и знаний.

Цель программы: формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основным техникам плавания кроль на груди, на спине.
- устранение недостатков физического развития.
- постановка правильного дыхания.

Развивающие:

- развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости.
- развитие координационных способностей.

Воспитательные:

- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

- приобретение обучающимися уверенности в своих силах.
- закалывание.
- эмоциональная разрядка.

Отличительная особенность. Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия. Для развития специальных физических качеств необходимых для занятия плаванием.

Подготовительный период

Медицинский осмотр детей, сдача анализов, функциональное обследование. Оценка физического развития ребенка. Обучение плаванию. Постановка дыхания. Освоение элементов техники кроля. Выбор коррекции и индивидуальных специальных упражнений на суше и в воде. Обучение скольжению с индивидуальной коррекцией. Контроль паузы скольжения.

Основной период

Совершенствование дыхания, техники плавания и техники индивидуальных специальных упражнений. Воспитание осанки. Коррекция деформации позвоночника и других деформаций скелета, подбор и обучение элементам других стилей по показаниям. Тренировка мышечной, дыхательной и сердечно - сосудистой систем индивидуальным дозированием нагрузки с ее возрастом.

Заключительный период

Дальнейшее совершенствование и закрепление техники плавания, дыхания и выполнения индивидуальных комплексов специальных упражнений, постепенное снижение нагрузок. Подведение итогов оздоровления - рекомендации родителям для самостоятельных занятий с детьми в каникулярный период.

Информационная справка об особенностях реализации

| | |
|--|---------|
| Год обучения | Первый |
| Возраст обучающихся | 7-9 лет |
| Количество обучающихся в группе в текущем учебном году | 12-14 |
| Количество часов в неделю | 3 |
| Общее количество часов в год | 96 |

Формы занятий:

- групповые;
- индивидуальные.

Ожидаемые результаты на текущий год:

- обучить основным способам плавания;
- устранение недостатков физического развития;
- развитие физических качеств и координационных способностей;
- мотивация к систематическим занятиям спортом и здоровый образ жизни.

Формы контроля.

Контроль над освоением учебного материала осуществляется педагогом в ходе занятия:

- визуальный контроль правильного выполнения технических элементов;
- проплывание определенной дистанции;
- участие в школьных и городских спортивных мероприятиях.

Учебно-тематический план

| № | Раздел, тема | Количество часов | | |
|-----|--|---------------------|--------------------|-------------|
| | | Теоретическая часть | Практическая часть | Всего часов |
| 1 | Теория и практика | | | |
| 1.1 | Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в бассейне | 3 | | 7 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | | 2 | |
| 1.3 | Специальная физическая подготовка | | 2 | |
| 2 | Кроль на спине | | | |
| 2.1 | Обучение движению ног. | | 5 | |
| 2.2 | Обучение движению ног и дыхания. | | 5 | 25 |
| 2.3 | Обучение движению рук. | | 5 | |
| 2.4 | Обучение движению рук и дыхания | | 4 | |
| 2.5 | Обучение общей координации. | | 6 | |
| 3 | Кроль на груди | | | |
| 3.1 | Обучение движению рук | | 5 | |
| 3.2 | Обучение движению рук и дыхания. | | 6 | |
| 3.3 | Обучение движению ног. | | 5 | 32 |
| 3.4 | Обучение движению ног и дыхания. | | 6 | |
| 3.5 | Обучение общей координации. | | 10 | |
| 4 | Игры на воде | | | |
| 4.1 | Игры на дыхание | | 6 | |
| 4.2 | Игры на силу | | 4 | 25 |
| 4.3 | Игры на ловкость | | 6 | |
| 4.4 | Игры на выносливость | | 6 | |
| 4.5 | Игры на скорость | | 3 | |
| 5 | Эстафетное плавание | | 7 | 7 |
| | Итого: 96 часов | | | |

Содержание программы

Теоретические сведения.

Тема №1. Правила поведения в бассейне.

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне.

Тема №2. Меры безопасности в бассейне.

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электрофонами для сушки волос.

Тема №3. Личная гигиена пловца.

Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

Тема №4. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.

Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечнососудистой, дыхательной и др. систем организма.

Практические занятия.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Комплекс №1

Ходьба и бег н/м с высоким подниманием колен.

Круговые вращения руками вперед, назад.

Упр. «Стрела» фиксировать у стены 4сек., повторить 5-6 раз.

И. п. - сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки "внутрь".

Движение ногами кролем.

И. п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками.

Бег н/м с высоким подниманием колен, ходьба.

Упражнения на дыхание.

Комплекс №2

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

И. п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру.

Имитация

гребковых движений руками при плавании кролем н/с.

И. п. - стоя ноги врозь руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону.

И. п. - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.

Бег н/м с высоким подниманием колен.

Упражнения на дыхание

Комплекс №3

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

Круговые движения вперед, назад (имитация).

Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем.

Сидя на полу - работа ног кролем, то же - лежа.

Выпрыгивания вверх, с переходом в ускорение, л/б и ходьбу.

Упражнения на дыхание.

Подготовительные упражнения для освоения с водой.

Упражнения для освоения в воде выполняются в течении 10-12 занятий. Выполняя их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде ("Стрела"),

делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

Передвижение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед, передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений.

Упражнение «Полоскание белья».

И. п. - стоя на дне, делать поочередные движения ногами способом кроль, при плавании брассом, отталкиваясь от воды передней, внутренней поверхностью голени и стопы.

И. п. - присесть в воду до уровня подбородка, руки вытянуты в стороны, лежать на воде. Повороты туловища налево и направо, удерживая прямые руки на воде и меняя положение кистей рук на воде.

Игры и игровые упражнения: «веселые дельфины», "Переправа", «Кто быстрее», «Рыбы и сеть», «Караси и карпы», «Байдарки».

Погружение в воду с головой и открывание глаз

"Умывание". И.п. - стоя на дне, наклониться вперед, побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаза руками. Затем сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду на 3 сек.

И. п. - стоя лицом к бортику, руками держаться за край бортика. Погружаться с головой в воду и открыть глаза на 5 сек., затем 7 -10...

И. п. - стоя в наклоне на дне, руки на коленях. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза, сосчитать до 5.

И. п. - сидя на бортике бассейна. По команде спрыгнуть в воду ногами вниз, затем погрузиться с головой под воду.

Игры и игровые: "Веселые брызги", "Сядь на дно", "Хоровод", "Поезд идет в тоннель", "Охотники и утки", "Смотри в глаза друг другу", "Искатели жемчуга", "Сосчитай пальцы на руке".

Всплывание и лежание на поверхности воды.

Эти упражнения позволяют детям почувствовать состояние невесомости и научиться лежать в горизонтальном положении на поверхности воды.

"Поплавок". И.п. - стоя в воде, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и приседая погрузиться в воду с головой, принять группировку, всплыть на поверхность. В этом положении лежать на воде 10-15 сек., затем вернуться в и.п.

"Медуза". Сделав вдох, задержать дыхание, лечь на воду, опустить лицо и руки в воду. Чуть согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги, "повиснуть" в воде на 10 – 12 сек. Затем встать ногами на дно.

"Звезда". Сначала выполнить "поплавок", затем на счет 4-5 выпрямить руки и ноги, лечь на воду горизонтально, голова опущена в воду, руки и ноги слегка развести в стороны - держать 10 сек.

"Звезда" выполнить в положении н/с.

"Стрела"(положение пловца на воде). Стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки вытянуты вперед, положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, руки впереди - держать 10 сек.

"Стрела" выполнить в положении н/с.

Игры и игровые упражнения: "Поплавок"(кто дальше), "Пятнашки с поплавком", "Чья стрела лучше".

Освоение дыхания в воде

Умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки различного дыхания при плавании.

"Умывание". Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох".

И. п. - стоя лицом к бортику, приседая в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.

И. п. - то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.

И. п. - стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде.

Вдох и выдох с поворотом головы в воду.

Игры и игровые упражнения: "У кого вода закипит сильнее", "Поезд идет в тоннель", "Насос".

Скольжения

Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально "проскальзывать" вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

"Буксир". Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах, и принять положение "Стрела". Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов, гребки руками с дыханием.

Движение ногами и гребки руками в плавании с дыханием

Плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыханием.

Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно - тренировочному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

Скольжение "Стрелы" без предметов.

Скольжение на груди с различным и.п. рук с выдохом в воду.

Скольжение на спине с доской.

Скольжение на спине без предметов и с различных и.п. рук.

Скольжение на груди с элементарными гребками руками.

Скольжение на спине с элементарными гребками руками.

Игры "Буксир", "Скользящие стрелы", "Кто лучше" , "Кто дальше", "Кто быстрее".

Учебные прыжки и соскоки в воду

Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и вниз головой.

Из и. п. - сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90° в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду.

Этот же прыжок, но из и.п. упор присев.

Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с

последующим приседанием с головой под воду.

И. п. - осн. стойка, приседая отвести руки вниз-назад, махом рук вперед - прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду.

И. п. - осн. стойка. Шагом вперед, прыжок в воду ногами вниз "солдатиком",

И. п.,- сидя на бортике руки вытянуты вверх и зажать голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками

И. п.,- упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением в положении "Стрела".

И. п.,- осн. стойка, руки вытянуты вверх, за голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положении "Стрела".

Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна.

Техника плавания Кроль на груди Упражнения на суме.

И. п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.

Имитация положения пловца на воде ("Стрела"). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течении 4-6 сек., затем "Стрела" в положении лежа.

И. п.,- лежа на груди на гимнастической скамейке в положении "Стрела", ноги свободно свешены, движение ногами кролем.

И. п.,- то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.

То же, но в сочетании с движениями ногами.

Разучить элементарные гребки руками.

Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.

И. п. - лежа на гимнастической скамейке на груди в положении "Стрела". Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой (левой) В сочетании с дыханием.

И. п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают.

Согласование движений ногами кролем, гребка правой(левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.

Упражнения в воде

Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.

Движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые.

Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.

Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями "вдох и выдох" в воду с поворотом головы.

Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение, но уже без доски.

Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну.

Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.
Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

Гребок правой (левой) рукой - вдох. Вначале упражнение выполняется наместе, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.

Плавание при помощи ногами кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону).

Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется наместе, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.

Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

Кроль на спине Упражнения на суше

И. п. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение "Стрела".

Лежа н/с на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.

Выполнять движения руками "мельница" назад.

Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.

Лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании поочередными гребками руками.

Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками "Мельница" назад в согласовании с движением ног.

Лежа на гимнастической скамейке, одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движения ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями руками "Мельница". Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной координации.

Упражнения на воде

Скольжение н/с различным и. п. рук.

Скольжение н/с элементарными гребками руками.

Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движения ногами кролем.

Плавание с доской н/с - ноги кролем.

Плавание н/с - ноги кролем, с различным и.п. -рук.

Плавание н/с - ноги кролем, поочередные гребки руками.

Плавание н/с - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками "Мельница" на сцепление.

Плавание н/с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

Техника стартов и поворотов

Кроль на груди Старт

В детских бассейнах изучается простейший старт. Из положения основная стойка, большими пальцами ног зацепиться за край бортика бассейна, руки вверх, "зажать" голову. Приседая наклониться вперед - вниз, грудью лечь на колени и потеряв равновесие, выполнить спад вперед, вход в воду с прямыми руками и следующими скольжением вперед в положении "Стрела".

Поворот

С детьми группы начальной подготовки, разучивают простейший поворот - "маятником". Подплывая к бортику бассейна, коснуться его рукой, в момент касания повернуться на бок в сторону этой руки, затем опираясь рукой о бортик,

приподнять голову и плечевой пояс над водой, подтянуть согнутые ноги к животу и поставить их под водой на стенку. Сделать вдох, оттолкнуться рукой от бортика, перевернуться на другой бок, пронести руку по воздуху вперед, опустить ее в воду и вытянуть вперед одновременно с другой рукой. Голова и плечи в это время полностью погружаются в воду. Оттолкнуться ногами от стенки бассейна, вытянуться и после непродолжительного скольжения под водой в положении "Стрела", начинать плыть кролем на груди.

Кроль на спине

При плавании на спине старт выполняется из воды. По команде "занять места" пловцы прыгают в воду по своим дорожкам, поворачиваются лицом к стартовым тумбочкам и по команде "На старт!" пловцы руками берутся за ручку тумбочки, согнутыми ногами упираются в стенку бассейна. По команде "Марш!" - выполняют мах руками через стороны вверх и назад, одновременно отталкиваясь ногами от стенки и прогибаясь. После отталкивания вытягивают руки за голову прямые, входят в воду. После скольжения ногами под водой, подключаются руки и плывут н/с в полной координации.

Поворот

С детьми групп начальной подготовки разучивают наиболее простой поворот - "плоский". Подплывая к стенке бассейна н/с, повернуться на грудь, лицом к стенке, взяться руками за бортик, приподнять голову и плечи, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди и поставить на стенку - сделать вдох. Затем выполнить мах руками назад, оттолкнуться ногами от стенки, проскользить в положении "стрела" на спине 3 - 4м, начать движения ногами и руками.

Методическое обеспечение программы

Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда, распоряжение, указание; в воде - краткие напоминания, громкие команды и т.д.

Наглядные методы: показ упражнения квалифицированными исполнителями с объяснением, сигналы жестом, свистком, голосом.

Практические методы: упражнения, многократные повторения, игры, соревнования (упражнения на оценку, кто лучше и т.п.).

Приемы: облегчение условий плавания (поперек бассейна), усложнение (на глубине, только руками, доска в вертикальном положении, медленное плавание, ориентиры, парами).

Занятия оздоровительного плавания строятся по общепринятой схеме, состоящей из 3-х частей: вводной, основной, заключительной; проводятся 3 раза в неделю.

Календарно-тематическое планирование 2024-2025 учебный год

| № п/п | Название раздела программы | Тема занятий | Кол-во часов | Дата проведения | |
|-------|----------------------------|--|--------------|-----------------|------|
| | | | | план | факт |
| 1 | ТБ и ПП. Основы знаний. | Инструктаж по ТБ и ПП на занятиях по плаванию. ИОТ- 020-2012 | 2 | | |
| 2 | Освоение с водой. | Элементарные движения рук и ног в воде. | 1 | | |
| 3 | | Погружение в воду. | 1 | | |
| 4 | | Дыхательные упражнения. | 1 | | |
| 5 | | Дыхательные упражнения и погружения в воду. | 1 | | |
| 6 | | Скольжения. | 1 | | |
| 7 | | Скольжения на груди. | 1 | | |
| 8 | | Скольжения на груди и на спине. | 1 | | |
| 9 | | Движение ног н/сп | 1 | | |
| 10 | Движение ног н/сп | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|-----------------------------------|--|---|--|--|
| 11 | Спортивный способ кроль на спине. | Движения ног н/сп и дыхание | 5 | | |
| 12 | | Движения рук н/сп | 5 | | |
| 13 | | Инструктаж по ТБ и ПП на занятиях по плаванию. ИОТ- 020-2012 | 1 | | |
| 14 | | Движения рук и дыхания/сп | 4 | | |
| 15 | | Согласование движений рук, ног и дыхания н/сп | 6 | | |
| 16 | Спортивный способ кроль на груди. | Движения ног в/с, на задержке дыхания. | 6 | | |
| 17 | | Движения ног в/с с выдохом в воду. | 5 | | |
| 18 | | Простейшие движения рук в/с. | 5 | | |
| 19 | | Простейшие движения рук в/с с дыханием | 6 | | |
| 20 | | Согласованное движение в/с | 2 | | |
| 21 | | Координация движений в/с | 2 | | |
| 22 | | Координация движений в/с | 2 | | |

| | | | | | |
|----|---------------|-----------------------------------|---|--|--|
| 23 | | Координация движений в/с | 2 | | |
| 24 | | Координация движений в/с | 2 | | |
| 25 | Игры на воде. | Игры на дыхание. | 6 | | |
| 26 | | Игры на силу. | 4 | | |
| 27 | | Игры на ловкость. | 6 | | |
| 28 | | Игры на выносливость. | 6 | | |
| 29 | | Игры на скорость. | 3 | | |
| 30 | Эстафеты. | Эстафеты на воде кролем на спине. | 4 | | |
| 31 | | Эстафеты на воде кролем на груди. | 3 | | |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Здоровье и физическая культура Г.М. Кукольский Москва, 1979г.
2. Искусство быть здоровым. Часть 1. А.М. Чайковский, С.Б. Шейнкман, Москва, «Искусство и спорт», 1987г.
3. Ежегодник «Плавание» 1985г.
4. Физическая культура в школе. Москва, «Просвещение», 1973г.
5. Юный пловец. Л.П. Макаренко, Москва, «Физкультура и спорт» 1983 г.
6. Плавание - спорт юных. Москва, «Физкультура и спорт» 1976 г.
7. Программа. Плавание. Москва.2006г.
8. Универсальная программа начального обучения плаванию детей (профессор Л.П.Макаренко).
9. «Комплексная программа физического воспитания» В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон «Просвещение» 2010г. и «Программа подготовки юных пловцов», авторы Л.А. Макаренко, Л.Ж. Булгакова.
10. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
11. Физическая культура. 1-11 классы / под ред. Г. И. Мейксона. — М.: Просвещение, 2008.
12. Физическая культура. 1-11 классы / под ред. В. И. Ляха. -М.: Просвещение, 2009
13. Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж., М., «Академ» - 2003 г.
14. Плавание, Викулов А.Д., М., «Владос Пресс» - 2003г.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
16. Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж., М., «ФиС» - 2000 г.
17. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско- юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.