

Городской округ Ханты-Мансийск
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 7 им.Дунина-Горкавича А.А.»
(МБОУ ЦО № 7 им.Дунина-Горкавича А.А.)

ПРИНЯТА:
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ
«ЦО № 7 им.Дунина-Горкавича А.А.»

_____ К.Г. Букренева

приказ № 778 от 31.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ»**

Возраст занимающихся: 6,6 - 12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Потапова Татьяна Анатольевна,
тренер-преподаватель

г. Ханты-Мансийск, 2023 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

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

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи";

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02вн «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме»);

Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024»;

Региональный проект «Успех каждого ребенка»;

Устав МБОУ «Центр образования № 7 им. Дунина-Горкавича А.А.».

Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Актуальность программы. Плавание является одним из эффективных средств укрепления здоровья и физического развития человека. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, крепче становится сон, улучшается аппетит. Развиваются основные двигательные качества: сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость. В процессе занятий развивается координация, ритмичность движений, необходимые для любой двигательной деятельности. Пребывание в воде, выполнение различных движений, выдохи в воду, задержка дыхания во время погружения развивает и укрепляет дыхательную систему. Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренируются мышечные группы. Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствует формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности.

Уровень освоения программы - стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для

освоения содержания программы. Формирование и развитие способностей обучающихся; формирование общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, организацию их свободного времени. Освоение прогнозируемых результатов. Презентация результатов на уровне образовательной организации.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она предназначена для занимающихся, не умеющих плавать, которые должны освоить программу за 68 часов. Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру входят три блока: теория, практика и контрольные испытания. Содержание ее доступно для обучающихся. Реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона. Программа дает возможность работы с обучающимися, имеющими разный уровень физической подготовленности. Проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях. Программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы.

Адресат программы - обучающиеся 6,6 - 12 лет без предъявления требований к плавательной и физической подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Целью программы по оздоровительному плаванию является овладение обучающимися основами плавания и умениями свободно держаться на воде, закаливание организма и укрепление их здоровья, хорошего физического развития.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

Обучающие:

1. Обучение основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.

2. Обучение технике основных способов спортивного плавания – кроль на груди, кроль на спине.
3. Ознакомление со способами спортивного плавания - брасс, дельфин.
4. Обучение детей основным правилам безопасного поведения на воде.

Развивающие:

1. Развивать двигательную активность детей.
2. Способствовать развитию навыков личной гигиены.
3. Способствовать развитию костно-мышечного корсета.
4. Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.
5. Формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

1. Воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде).
2. Воспитывать самостоятельность и организованность.
3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию.
4. Воспитывать интерес к занятиям физической культуры; положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.

Условия реализации программы

Сроки реализации программы. Программа «Оздоровительное плавание» рассчитана на 1 учебный год, 34 учебных недели.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Режим занятий обучающихся учреждения действует в течение учебного года согласно расписанию занятий. Единицей измерения учебного времени и основной формой организации образовательного процесса в учреждении является учебное занятие. Периодичность - 2 раза в неделю,

продолжительность 1 занятия – 1 час (академический). Общее количество часов в год – 68.

Занятия проводятся в форме группового обучения. Количество детей в группах от 10 до 15 человек (в зависимости от условий и площади чаши бассейна). Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной. Состав групп преимущественно одновозрастной: 1 группа - 7-8 лет, 2 группа - 8-9 лет; 3 группа - 9-10 лет; 4 группа - 10-12 лет.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы может осуществляться с использованием различных образовательных технологий, в том числе дистанционных, и электронного обучения (возможно использование смешанной технологии, при которой часть программы реализуется в очной/очно-заочной форме, а часть - в дистанционной форме) (ФЗ-273 п.2 ст.13, ст. 16).

Успех обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно – гигиенических правил:

- Бассейн спортивного типа с ванной не менее 25 метров (обучающиеся 8 - 12 лет), 10 метров (обучающиеся 6,6 – 8 лет);
- Оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъёма при выходе из воды;
- Разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего и страхующего средства;
- Вода, соответствующая санитарно – гигиеническим нормам;
- Наличие специального инвентаря и оборудования: длинный шест 2-2,5 м для поддержки и страховки обучающихся; плавательные доски; колобашки; наличие оборудованных душевых и раздевалок.

Каждый обучающийся должен иметь:

- Сменную обувь;
- Резиновые шлёпанцы на рифлёной подошве;
- Средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- Плавки/купальник;
- Шапочку для плавания;
- Очки для плавания.

Занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в раздевалках и душевых, техникой безопасности на занятиях в бассейне. □

Квалификация педагога, осуществляющего образовательную деятельность: высшее профессиональное образование.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Результатом освоения программы является освоение обучающимися основ техники плавания. Кроме того, способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности

1.1. Личностные результаты освоения программы по плаванию.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и гендерным нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами плавания;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий плаванием оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами,

индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий плаванием, игровой и соревновательной деятельностью;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий плаванием и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду;

осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий плаванием;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать; анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях плаванием;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной плавательной деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (плавание, ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в плавательной и соревновательной деятельности.

1.2. Метапредметные результаты освоения физической культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание плавание как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий плаванием для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий плаванием, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности, владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий плаванием.

1.3. Предметные результаты освоения физической культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию плавания (олимпийского движения), о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте плавания в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий плаванием, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь при освоении новых плавательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях плавательной и соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований по плаванию.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия плаванием разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия по плаванию, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия по плаванию формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания по плаванию, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий плаванием, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по плаванию, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для плавательной и физической подготовки;

способность составлять планы занятий по плаванию с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

К концу года обучающиеся должны:

Знать:

- Технику безопасности;
- Правила поведения в бассейне и на воде;
- Правила личной гигиены;
- Основные способы плавания.

Уметь:

- Проплывать различные отрезки (дистанции) одним / двумя / тремя способами плавания;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку индивидуального уровня овладения техникой плавания.

Также результатами освоения, обучающимися содержания программы по оздоровительному плаванию являются следующие знания и умения:

- правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоемах;

- представлять плавание, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знание и выполнение упражнений на суше и воде определенных программным материалом;
- выполнять упражнения на всплытие и расслабление;
- гигиена занятий в бассейне;
- знание и умение выполнять требования, условные жесты и сигналы тренера-преподавателя;
- лежать на поверхности воды, на груди и спине;
- выполнять дыхательные упражнения в воде;
- безопорные скольжения на воде без работы рук и ног, с работой ног, с работой рук, с вспомогательными средствами или без;
- правильное выполнение движения рук на спине и груди;
- не бояться специфических свойств водной среды и безопорного положения в воде;
- свободно перемещаться по бассейну в опорных положениях, иметь первоначальное развитие «чувства воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием;
- взаимодействовать со сверстниками по технике безопасности и правилам проведения, в том числе подвижных игр и соревнований.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Основной формой контроля является выполнение тестовых заданий, которые проводятся в начале, середине и конце учебного года. Также во время участия в соревнованиях по плаванию происходит тестирование и проверка полученных умений и навыков.

Конечным результатом освоения программного курса по плаванию являются умения, демонстрируемые каждым обучающимся при проплыве дистанции 10 м, 25 м и 50 м любым избранным способом плавания.

На первом занятии проверяется исходный уровень плавательной подготовленности. В таблицу напротив фамилии обучающегося заносится количественный результат (длина проплываемой дистанции) в метрах, а также способ плавания (кроль на груди, на спине, брасс).

1. На повторном тестировании (17-18 занятие) проверяется уровень плавательной подготовленности. В таблицу напротив фамилии обучающегося заносится количественный результат (длина проплываемой дистанции в метрах) и способ плавания.

2. По окончании изучения каждого способа в таблицу напротив фамилии обучающегося заносится количественный результат (длина проплываемой дистанции), также временной результат (в сек) или результат, показанный на соревнованиях (если учащийся принимал участие в соревнованиях).

Учебный план

Таблица 1

	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Правила поведения и техника безопасности на воде.	1	1	
2	Освоения с водой.	7	1	6
3	Изучение техники спортивных способов плавания.	32	4	28
4	Совершенствования избранного способа плавания.	9	1	8
5	Изучения стартов и поворотов.	4	1	3
6	Игры на воде.	12	2	10
7	Тестирование и соревнования.	3		3
	Итого:	68	11	57

Содержание программы

Раздел 1. Правила поведения и техника безопасности на воде -2 ч.

Теория: Правила поведения в здании бассейна, раздевалках, душевых (место встречи с педагогом, переобувание, раздевание, пользование душем во время мытья, личная гигиена, уход за телом, выход из душа). Техника безопасности в бассейне и на воде. Гигиена тела, режим и питание пловца. Правила входа и выхода из воды.

Практика: Освоение навыков входа и выхода из воды по команде педагога; спуск в воду по лестнице на мелкой части бассейна, повернувшись спиной к воде; проверка плавательной подготовленности на первом занятии; первые проплывы со страховочным шестом под контролем тренера; проверка физического состояния детей до и после занятий; использование борта бассейна и разделительных дорожек для отдыха; прыжки в воду только по одному с разрешения педагога и под его наблюдением; обучение воспитанников стандартным сигналам тренера - свистку, жестам и т.д.).

Раздел 2. Освоения с водой – 7 ч.

Теория: Правила пользования инвентарём для плавания. Понятие подготовительных общеразвивающих упражнений (ОРУ) и общей физической подготовленности (ОФП). Понятие подготовительных специальных развивающих упражнений для освоения с водой (ПСРУ), специальной физической подготовленности (СФП). Функции и значение ОРУ и ПСРУ, ОФП и СФП.

Практика: Упражнения на ознакомление со свойствами воды. Эти упражнения помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений. На начальном этапе применяются следующие упражнения: погружение в воду и открывание глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды; всплывание на поверхность и лежание на воде – упражнения выполняются

для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине; выдохи в воду – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании; скольжения – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперёд с помощью гребковых движений ногами и руками; отработка движений ногами у бортика бассейна, держась руками за поручень. Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды.

Раздел 3. Изучение техники спортивных способов плавания – 32 ч.

Теория: Влияние плавания на организм занимающихся (положительное влияние на сердечно – сосудистую систему, формирование правильной осанки, укрепление «мышечного» корсета, закаливание организма, снятие эмоциональной напряжённости). Понятия основных способов спортивного плавания. В практике сформировано четыре разновидности спортивных способов плавания, которые характеризуются внешне, как попеременной работой руками и ногами – кроль на груди и кроль на спине, так и одновременной – брасс и баттерфляй (дельфин).

Практика: Освоение навыков техники спортивных способов плавания:

- движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);
- движения ногами всеми способами плавания (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении);
- согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания);
- согласование движений ногами и руками с дыханием;

- изучение облегчённых способов плавания (ноги дельфин + руки брасс, ноги кроль + руки брасс и т.д.);
- плавание при помощи ног, рук и в полной координации;
- плавание отрезков до 12, 5 метров в полной координации.

Раздел 4. Совершенствование избранного способа плавания - 9 ч.

Теория: Акцентирование внимания занимающихся на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых даст возможность правильно выполнить упражнение в целом. Методические указания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, вовремя и после его выполнения. При этом уточняются не только отдельные элементы упражнения, но и ощущения, которые должны возникать при этом. Так, при выполнении скольжения на спине даются такие указания: «живот выше»; «на воде нужно лежать, а не сидеть».

Практика: Совершенствование техники плавания в постоянно изменяющихся условиях:

- Плавание в облегчённых и усложнённых условиях;
- Плавание по элементам и в полной координации;
- Проплыть серий коротких отрезков (12,5 м);
- Проплыть серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;
 - Проплыть серий отрезков в полной координации в чередовании с проплывом на задержке дыхания;
 - Проплыть серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации;
 - Проплыть серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;
 - Проплыть серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой между ногами).

Основное внимание уделяется целостному выполнению изучаемого способа плавания.

Раздел 5. Изучение техники выполнения стартов и поворотов – 4 ч.

Теория: Виды стартов и поворотов. Особенности способов и техники выполнения стартов и поворотов.

Практика: При обучении технике выполнения стартов необходимо придерживаться следующего порядка:

- Знакомство с техникой безопасности при прыжках в воду;
- Простейший прыжок вниз ногами с бортика бассейна, затем с тумбочки;
- Спад в воду из положений сидя и стоя с бортика, затем с тумбочки;
- Стартовый прыжок из положений сидя на бортике бассейна, стоя на коленях на доске, затем стоя на бортике и на стартовой тумбочке;
- Старт из воды при плавании на спине.

При обучении технике выполнения поворотов целесообразно разучивать их по элементам: подплыв к бортику, касание его руками (рукой); группировка, вращение, постановка ног на стенку; толчок ногами, скольжение и первые плавательные движения.

После освоения простейших поворотов разучиваются более сложные (сальто).

Раздел 6. Игры на воде – 12 ч.

Теория: Виды игр в воде (соревновательные, командные, сюжетные). Их значение в плавательной подготовке, в совершенствовании физических и морально-волевых качеств. Правила поведения и техника безопасности при проведении игр в воде. Объяснение правил игр (соревновательные, командные, сюжетные).

Практика: Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной части урока, продолжительностью 5-20 мин, а иногда и более — в зависимости от содержания игры и задач дан-ного занятия. Игры – способ повышения эмоциональности занятий, укрепления контактов в

коллективе, воспитания коммуникабельности, чувства локтя, воспитания инициативы, решительности, самостоятельности, а также закрепления изученного материала. В зависимости от подготовленности воспитанников на занятиях используются различные виды игр: сюжетные, командные, игры с соревновательными элементами.

Первая группа — игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Такие игры проводятся с новичками на первых уроках плавания. Они просты и не требуют предварительного объяснения. Это игры с преодолением сопротивления воды, с погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием. К ним относятся игры типа «Кто быстрее спрячется под водой?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т.д. При наличии в водоеме мелкого места в этих играх принимают участие дети, не умеющие плавать.

Вторая группа — игры сюжетного характера. Они являются основным учебным материалом на уроках плавания для детей младшего школьного возраста. Их следует включать в занятия после того, как дети освоятся с водой, научатся передвигаться и уверенно чувствовать себя в воде. Среди этих игр встречаются и такие, в которых необходимо разделение участников на соревнующиеся группы. Если сюжетная игра имеет сложные правила, ее надо предварительно объяснить, а иногда и провести вначале на суше. К сюжетно-образным играм относятся «Караси и карпы», «Поезд в тоннель», «Рыбы и сеть» и др., а также большая группа игр, типа «Убегай-догоняй», с бегом и плаванием. Сюжетные игры представляют собой упрощенный вариант командных игр, поэтому результат действий каждого игрока в группе должен немедленно оцениваться. В этих играх принимают участие как умеющие, так и не умеющие плавать дети.

Третья группа - командные игры. В них участники объединяются в равные по силам команды. Команда может состоять из игроков разного возраста и пола: например, детей и подростков; мальчиков и девочек. Эти игры воспитывают чувство коллективизма, развивают инициативность, быстроту ориентировки. Такие игры требуют от участников проявления

самостоятельности, достаточных волевых усилий, умения управлять собой, что необходимо, например, при разрешении возможных игровых конфликтов. Добровольное ограничение своих действий правилами игры воспитывает сознательную дисциплину, приучает к ответственности за свои поступки. Как правило, в командных играх принимают участие занимающиеся, которые хорошо плавают и уверенно чувствуют себя в воде.

Раздел 7. Тестирование и соревнования -3 ч.

Теория: Правила соревнований по плаванию. Виды и способы тестирования физической подготовленности (ОФП и СФП), их значение.

Практика: При проверке освоения занимающимися пройденного материала используется система тестовых заданий, которые проводятся несколько раз в течение всего учебного года после овладения определённым навыком. На занятиях проверяются навыки и умения, демонстрируемые каждым ребёнком при проплыве определённой дистанции любым избранным способом плавания. На заключительном занятии подводятся итоги обучения плаванию за год, даются рекомендации для дальнейшего прохождения курса по обучению или совершенствованию плавания.

Участие в соревнованиях также является зачётным, контрольным мероприятием, во время которого ребёнок показывает свои умения, навыки и достижения в плавании. Во время соревнований дети на практике усваивают правила их проведения: формирование заплывов, дистанции, стили плавания, старт, выполнение поворотов, финиш, результат – выявление победителей, обеспечение судейства соревнований. Соревнования проводятся по предварительно согласованному, утверждённому графику.

Обучение делится на три этапа, основными задачами которых является:

1 этап. Приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Занимающиеся выполняют общеразвивающие

и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

2 этап. Разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперед с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суше; совершенствование навыка плавания. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений. Освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца). Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

— ознакомление с движением на суше; проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

— изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте); при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

— изучение движений в воде с подвижной опорой; при изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера); изучение движений в воде без опоры. Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающихся.

3 этап. Дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом, освоение комплексного плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1.

По мере овладения навыком плавания, увеличиваются (индивидуально, в зависимости от возраста обучаемых) проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок. Это способствует улучшению плавательного навыка. Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм. В процессе обучения плаванию детей необходимо обращать внимание на моторную плотность занятия.

Методическое обеспечение программы.

Основные принципы, формы и методы образовательного процесса. Соблюдение принципов доступности и индивидуальности должно быть тесно связано с принципами последовательности и систематичности в образовательной деятельности на занятиях по обучению плаванию. Учитывая разный уровень физической подготовки обучающихся, в начале учебного курса необходимо выполнять определённые упражнения в более упрощённом виде, доступном для детей. Это поможет в дальнейшем осваивать более сложные упражнения, но имеющие много общего в структуре выполнения движения. В ходе выполнения физических упражнений применяются следующие методы:

- **Словесный:** объяснение, пояснения и указания, команды и распоряжения (подаются громко и чётко), использование счёта; методические указания ориентиров (направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок);

- **Наглядный:** показ, жестикуляция (условны сигналы и жесты). Этот метод применяется на протяжении всего курса обучения, он помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при выполнении упражнений в воде;

- **Практический:** упражнения, направленные на освоение техники плавания и развитие двигательных качеств; они тесно взаимосвязаны, т.к. обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма ребёнка;

- **Разучивание по частям:** основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению плавания в целом; большое количество подводящих упражнений делает занятия плаванием более разнообразными, а процесс обучения – более интересным;

- **Разучивание в целом:** этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники, после изучения отдельных её элементов; сюда входит плавание в полной координации, а также плавание с помощью движений ногами и руками и с различными вариантами сочетания этих движений;

- **Повторный метод:** повторение упражнений с паузами для отдыха, необходимого для восстановления физических сил;

- **Соревновательный метод:** прохождение дистанций в полную силу в условиях близких к соревнованию.

Применение дополнительных ориентиров. На первых занятиях необходимо научить ребёнка определять положение тела и головы по отношению к поверхности воды и дну бассейна, для чего используются ориентиры типа верх – низ. На последующих этапах освоения с водой необходимо определять направления движения тела вперёд – назад, вправо – влево и т. д.

Непосредственная помощь педагога. Помощь, оказываемая педагогом во время занятий с детьми, может быть самой разнообразной: сопровождение

выполнения упражнений подсчётом с эмоционально окрашенной интонацией, подбадривание, непосредственная страховка и т.п.

Структура занятия. Занятия имеют общую структуру, состоят из трёх частей с ориентировочным распределением времени на подготовительную часть –10 минут, основную часть – 25 минут, заключительную часть – 10 минут.

Подготовительная часть. Построение в шеренгу, приветствие, поимённая переключка, сообщение задач, краткий инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Подготовительные упражнения в воде.

Основная часть. Знакомство и формирование правильных двигательных навыков плавания разными методами. Владение элементами техники плавания (изучение нового материала или повторение пройденного).

Увеличение двигательного запаса плавательных движений и возможность выбора спортивного способа плавания.

Заключительная часть. Постепенное снижение нагрузки, упражнения для отдыха, организованный выход из воды, переключка, подведение итогов, организованный уход.

Система контроля и результативности

Формы аттестации/контроля:

Таблица 3

Вид контроля	Время проведения контроля	Цель проведения контроля* ¹	Формы и средства выявления результата	Формы фиксации и предъявления результата
Первичный	Сентябрь (год начала реализации программы)	Определение уровня развития детей	<i>Наблюдение, тестирование</i>	Протокол тестирования.
Текущий	В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала	<i>Наблюдение, тестирование</i>	Протокол тестирования.
Промежуточный	Декабрь, Май	Определение промежуточных	<i>Наблюдение, тестирование,</i>	Протокол тестирования.

		результатов обучения; Определение готовности обучающихся к восприятию нового материала, выявление обучающихся, отстающих или опережающих обучение	<i>участие в соревнованиях</i>	Протокол соревнований
Итоговый (если программа завершается)	Май	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала итогов реализации программы	<i>Тестирование, контрольное занятие, участие в соревнованиях</i>	Протокол тестирования /контрольного занятия. Протокол соревнований

Пример:

Таблица 4

№ п\п	Ф.И.О. ребенка	Скольжение на спине	
		без работы ног	с работой ног
1		++	++

++ - навык освоен в полной степени;

+ - навык освоен, но есть небольшие отклонения в выполнении;

- - навык не освоен.

Оценочные материалы (описание оценочных материалов, обоснование применения).

Проверка уровня усвоения умений и навыков проходит в форме тестирования. Оценивание техники двигательных действий обозначается тремя критериями:

- навык освоен в полной степени;
- навык освоен, но есть небольшие отклонения в выполнении;
- навык не освоен.

Материально-техническое обеспечение программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительное плавание» реализуется на базе МБОУ «Центр образования «Школа-сад № 7». Занятия проходят в помещении бассейна (малая и большая чаша, зал сухого плавания).

Инвентарь и оборудование:

- доски плавательные -15шт;
- шест спасательный – 2 шт;
- круги спасательные – 6 шт;
- мячи резиновые – 3шт;
- ласты – 15 пар;
- мячи набивные резиновые – 2 шт;
- нудлы – 15 шт;
- пояс для плавания – 15 шт;
- свисток – 1 шт;
- секундомер – 1 шт.

Информационные источники.

1. Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж., М., «Академ» - 2003 г.
2. Плавание, Викулов А.Д., М., «Владос Пресс» - 2003г.
3. Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж., М., «ФиС» - 2000 г.
4. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников; Учись плавать, Дорошенко И.В.,
5. Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004;
6. Кардамонова Н.Н., 2001; « Плавание: лечение и спорт Страшко А.Н. «Безопасность плавания». СПб: ГМА им. Макарова, 2002. – 128с.
7. Протченко, Т.А., Семенов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие». – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80с.
8. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов школьных учреждений–М:АРКТИ, 2005.–24с.
9. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию // Плавание: Ежегодник. - М., 1985. - С. 27-38.
10. Морозова Т. С., Плавание в физической реабилитации школьников с нарушениями осанки: учебное пособие / Т.С., Морозова, С.Н.,Морозов. - М.: Физическая культура,2008, - 52 с.

Приложение 1

Календарный учебный график

29 мая.

учебных недели 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Время проведения занятия (мин)	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
0	Вводное	1	Правила поведения и техника безопасности на воде. Гигиена занятий в бассейне.	Бассейн	первичный
0	Учебно-тренировочное	1	Освоение с водой. Определение степени подготовленности обучающихся.	Бассейн	первичный
0	Учебно-тренировочное	1	Освоение с водой. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, в воде.	Бассейн	текущий
0	Учебно-тренировочное	1	Освоение с водой. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, в воде.	Бассейн	текущий
0	Учебно-	1	Освоение с водой. Общеразвивающие,	Бассейн	текущий

6.	сентябрь	25.09 – 30.09		40	Учебно- тренировочное	1	Освоение с водой. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, в воде.	Бассейн	текущий
7.	сентябрь	02.10 – 08.10		40		1	Освоение с водой. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, в воде.	Бассейн	текущий
8.	сентябрь	02.10 – 08.10		40	Учебно- тренировочное	1	Освоение с водой. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, в воде. Способы погружения с головой под воду.	Бассейн	текущий
9.	сентябрь	09.10 – 14.10		40	Учебно- тренировочное	1	Изучение способов погружения с головой под воду.	Бассейн	текущий
10.	сентябрь	09.10 – 14.10		40	Учебно- тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, в воде.	Бассейн	текущий
11.	октябрь	16.10 – 21.10		40	Учебно- тренировочное	1	Изучение способов погружения с головой под воду. Выдох в воду.	Бассейн	текущий
12.	октябрь	16.10 – 21.10		40	Учебно- тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, в воде.	Бассейн	текущий
13.	октябрь	23.10 – 28.10		40	Учебно- тренировочное	1	Обучение погружению с головой под воду и дыханию.	Бассейн	текущий

14.	октябрь	23.10 – 28.10		40	Учебно-тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше (зал).	Бассейн	текущий
15.	октябрь	30.10 – 04.11		40	Учебно-тренировочное	1	Обучение погружению с головой под воду и дыханию.	Бассейн	
16.	октябрь	30.10 – 04.11		40	Учебно-тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше (зал).	Бассейн	текущий
17.	октябрь	06.11 – 11.11		40	Учебно-тренировочное	1	Совершенствование выдоха в воду.	Бассейн	текущий
18.	ноябрь	06.11 – 11.11		40	Учебно-тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше (зал).	Бассейн	текущий
19.	ноябрь	13.11 – 18.11		40	Учебно-тренировочное	1	Совершенствование выдоха в воду.	Бассейн	текущий
20.	ноябрь	13.11 – 18.11		40	Учебно-тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше (зал).	Бассейн	текущий
21.	ноябрь	20.11 – 25.11		40	Учебно-тренировочное	1	Обучение скольжению на груди.	Бассейн	текущий
22.	ноябрь	20.11 – 25.11		40	Учебно-	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше (зал).	Бассейн	текущий

					тренировочное				
23.	ноябрь	27.11 – 02.12		40	Учебно- тренировочное	1	Обучение скольжению на груди.	Бассейн	текущий
24.	ноябрь	27.11 – 02.12		40	Учебно- тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше (зал).	Бассейн	текущий
25.	ноябрь	04.12 – 09.12		40	Учебно- тренировочное	1	Обучение скольжению на груди при помощи движений ногами кролем.	Бассейн	текущий
26.	ноябрь	04.12 – 09.12		40	Учебно- тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде.	Бассейн	текущий
27.	ноябрь	11.12 – 16.12		40	Учебно- тренировочное	1	Обучение скольжению на груди при помощи движений ногами кролем.	Бассейн	текущий
28.	декабрь	11.12 – 16.12		40	Учебно- тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде.	Бассейн	текущий
29.	декабрь	18.12 – 23.12		40	Учебно- тренировочное	1	Изучение лежания и скольжения на груди.	Бассейн	текущий
30.	декабрь	18.12 – 23.12		40	Учебно- тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде.	Бассейн	текущий

31.	декабрь	25.12 – 30.12		40	Учебно- тренировочное	1	Изучение лежания и скольжения на груди	Бассейн	
32.	декабрь	25.12 – 30.12		40	Учебно- тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде.	Бассейн	промежуточный
33.	декабрь	08.01 – 13.01		40	Учебно- тренировочное	1	Изучение лежания и скольжения на груди	Бассейн	промежуточный
34.	январь	08.01 – 13.01		40	Учебно- тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде.	Бассейн	текущий
35.	январь	15.01 – 20.01		40	Учебно- тренировочное	1	Обучение лежанию и скольжению на спине.	Бассейн	текущий
36.	январь	15.01 – 20.01		40	Учебно- тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде.	Бассейн	текущий
37.	январь	22.01 – 27.01		40	Учебно- тренировочное	1	Обучение лежанию и скольжению на спине.	Бассейн	текущий
38.	январь	22.01 – 27.01		40	Учебно- тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде.	Бассейн	текущий
39.	январь	29.01 –		40	Учебно-	1	Обучение лежанию и скольжению на спине.	Бассейн	текущий

		03.02			тренировочное				
40.	февраль	29.01 – 03.02		40	Учебно- тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде.	Бассейн	текущий
41.	февраль	05.02 – 10.02		40	Учебно- тренировочное	1	Проверка уровня усвоения скольжения на груди, и с работой ног.	Бассейн	текущий
42.	февраль	05.02 – 10.02		40	Учебно- тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде.	Бассейн	текущий
43.	февраль	12.02 – 17.02		40	Учебно- тренировочное	1	Совершенствование движений при плавании кролем на груди и на спине.	Бассейн	текущий
44.	февраль	12.02 – 17.02		40	Учебно- тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде.	Бассейн	текущий
45.	февраль	19.02 – 24.02		40	Учебно- тренировочное	1	Совершенствование движений при плавании кролем на груди и на спине.	Бассейн	текущий
46.	февраль	19.02 – 24.02		40	Учебно- тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде.	Бассейн	текущий
47.	февраль	26.02 – 02.03		40	Учебно- тренировочное	1	Совершенствование движений при плавании кролем на груди и на спине.	Бассейн	текущий

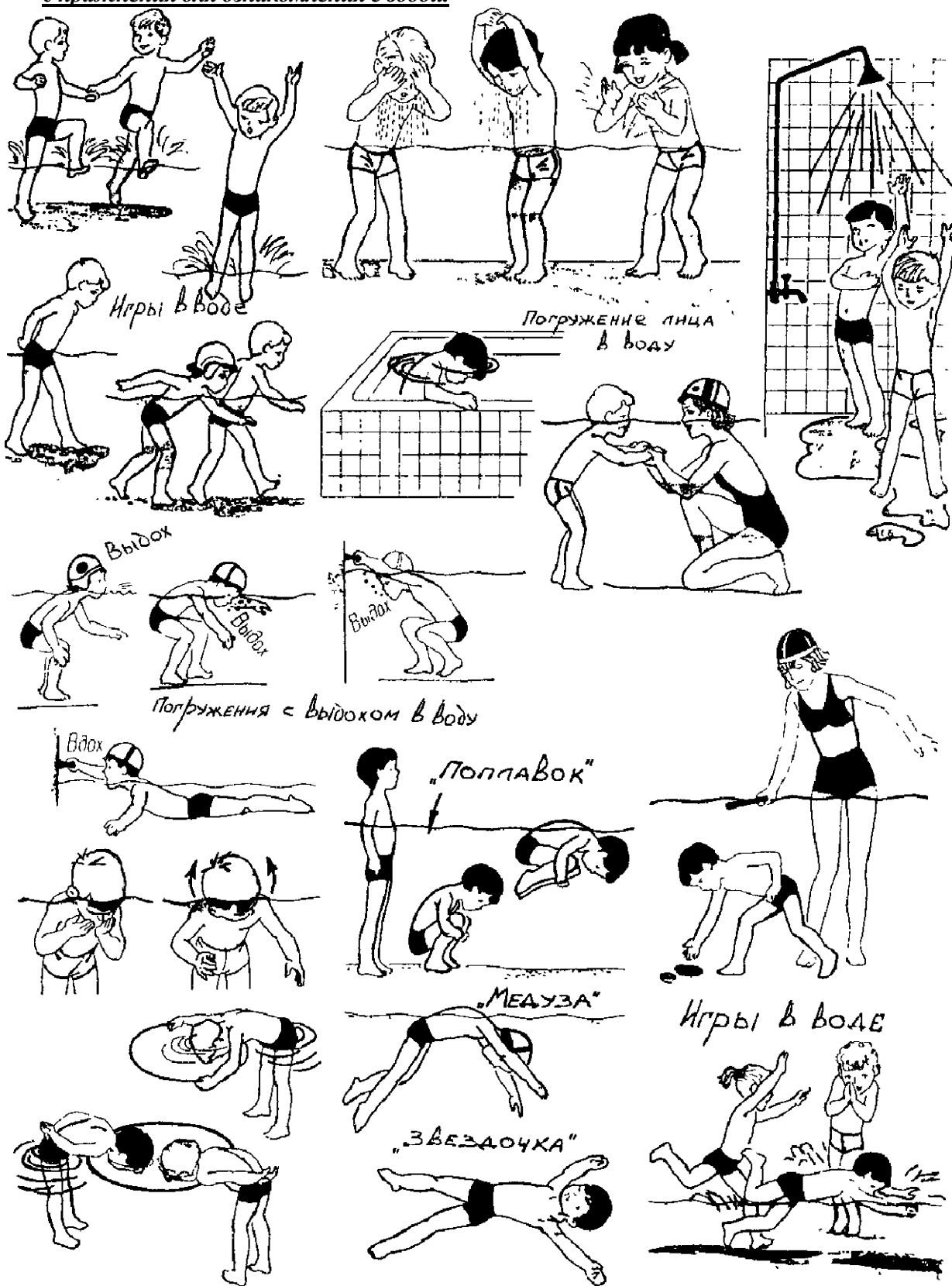
48.	март	26.02 – 02.03		40	Учебно- тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде.	Бассейн	текущий
49.	март	04.03 – 09.03		40	Учебно- тренировочное	1	Проверка уровня усвоения скольжение на спине, и с работой ног.	Бассейн	текущий
50.	март	04.03 – 09.03		40	Учебно- тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде.	Бассейн	текущий
51.	март	11.03 – 16.03		40	Учебно- тренировочное	1	Обучение движениям рук при плавании на спине.	Бассейн	текущий
52.	март	11.03 – 16.03		40	Учебно- тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде.	Бассейн	текущий
53.	март	18.03 – 23.03		40	Учебно- тренировочное	1	Обучение движениям рук при плавании на спине.	Бассейн	текущий
54.	март	18.03 – 23.03		40	Учебно- тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде.	Бассейн	текущий
55.	март	25.03 – 30.03		40	Учебно- тренировочное	1	Обучение движениям рук при плавании на спине.	Бассейн	текущий
56.	март/апрель	25.03 – 30.03		40	Учебно-	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в	Бассейн	текущий

					тренировочное		воде.		
57.	март/апрель	01.04 – 06.04		40	Учебно-тренировочное	1	Обучение движениям рук при плавании на спине.	Бассейн	текущий
58.	апрель	01.04 – 06.04		40	Учебно-тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде.	Бассейн	текущий
59.	апрель	08.04 – 13.04		40	Учебно-тренировочное	1	Изучение движений рук при плавании на груди.	Бассейн	текущий
60.	апрель	08.04 – 13.04		40	Учебно-тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде.	Бассейн	текущий
61.	апрель	15.04 – 20.04		40	Учебно-тренировочное	1	Изучение движений рук при плавании на груди.	Бассейн	текущий
62.	апрель	15.04 – 20.04		40	Учебно-тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде.	Бассейн	текущий
63.	апрель	22.04 – 27.04		40	Учебно-тренировочное	1	Изучение движений рук при плавании на груди.	Бассейн	текущий
64.	апрель	22.04 – 27.04		40	Учебно-тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде.	Бассейн	текущий

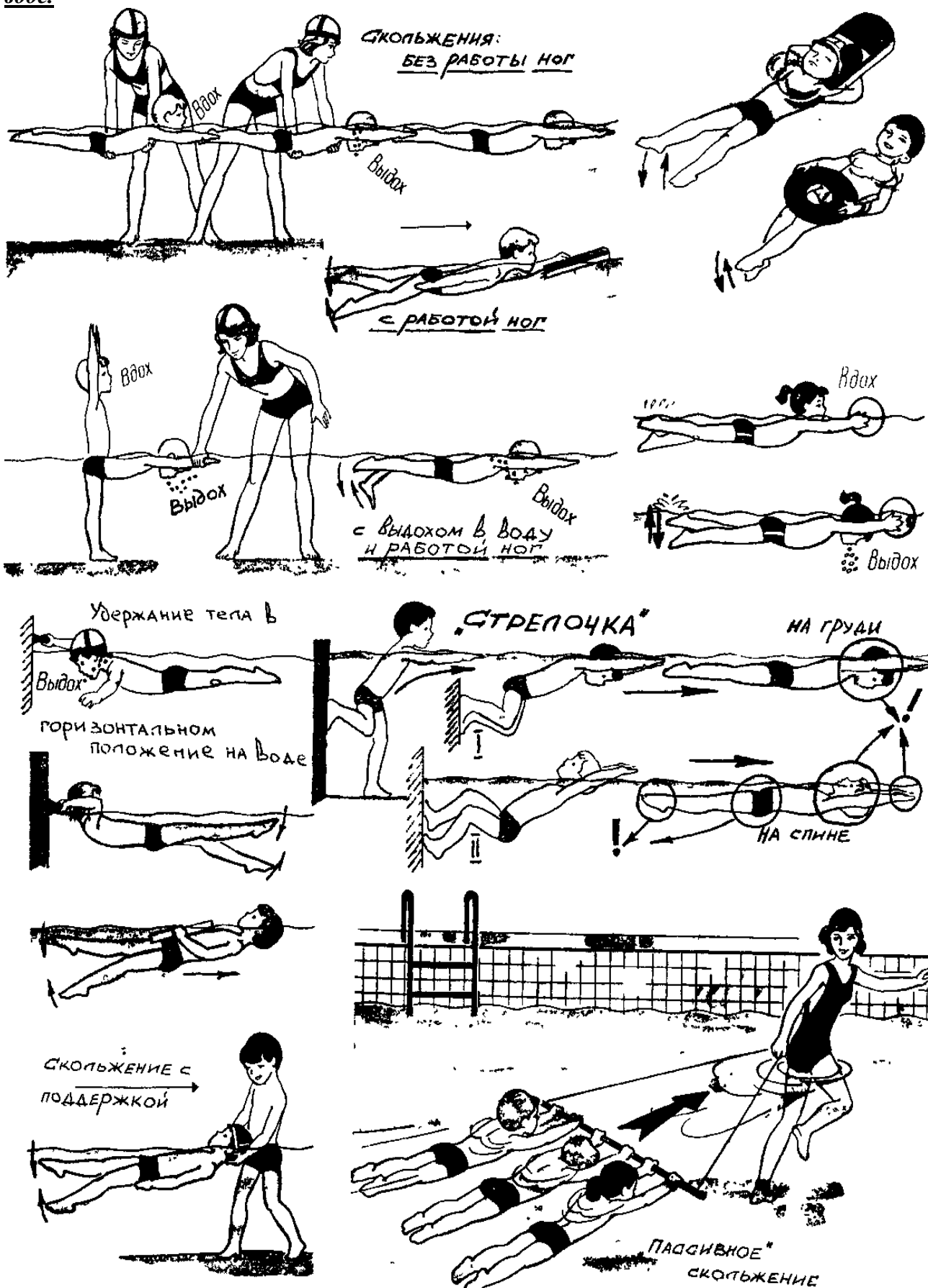
65.	апрель	29.04 – 04.05		40	Учебно- тренировочное	1	Изучение движений рук при плавании на груди.	Бассейн	текущий
66.	май	29.04 – 04.05		40	Учебно- тренировочное	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде.	Бассейн	текущий
67.	май	06.05 – 09.05		40	Учебно- тренировочное	1	Совершенствование движений рук при плавании на спине.	Бассейн	итоговый
68.	май	06.05 – 09.05		40	Итоговый контроль	1	Итоговое занятие.	Бассейн	итоговый
	ИТОГО					68			

Методические материалы

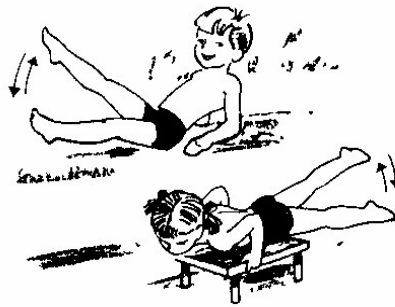
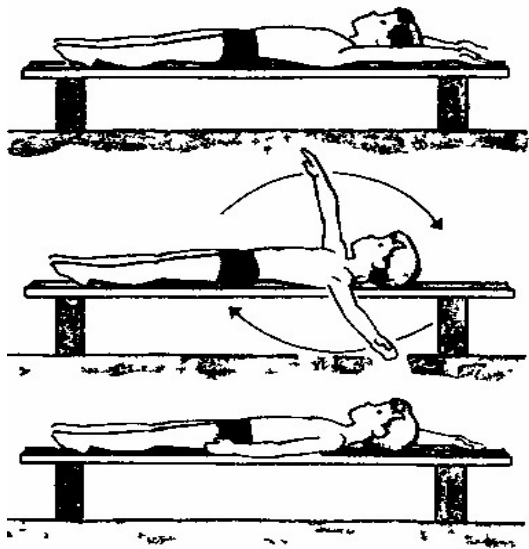
Упражнения для ознакомления с водой.



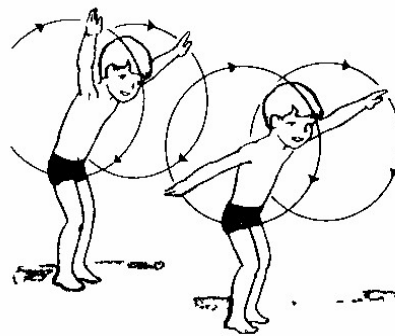
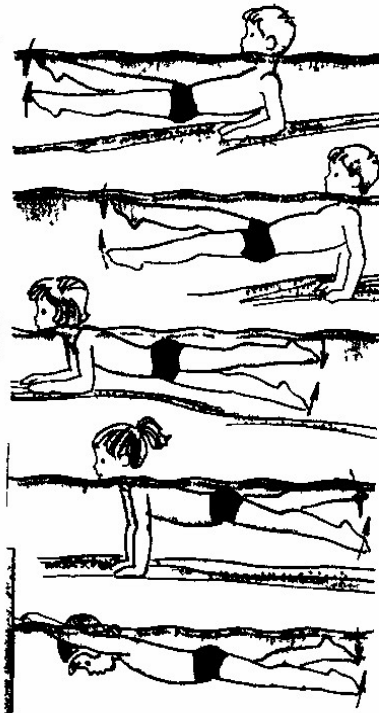
Упражнения для формирования умений и навыков держаться и лежать на воде.



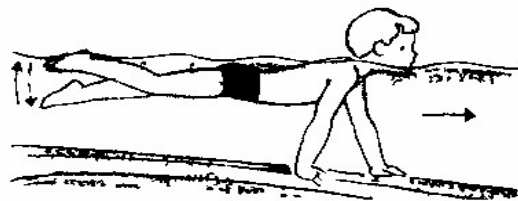
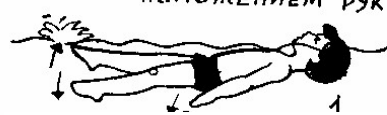
Упражнения для начального обучения плаванию.



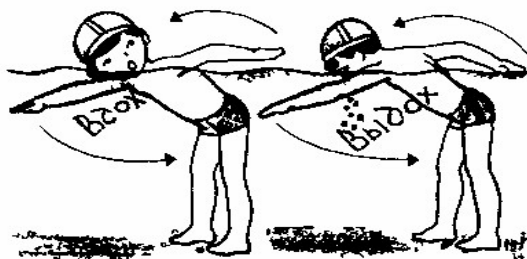
РАБОТА НОГ В ВОДЕ



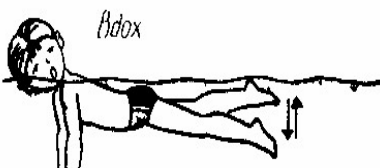
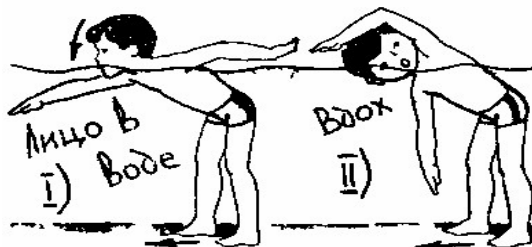
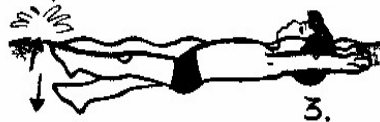
РАБОТА НОГ С РАЗЛИЧНЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ РУК



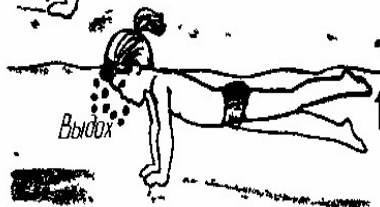
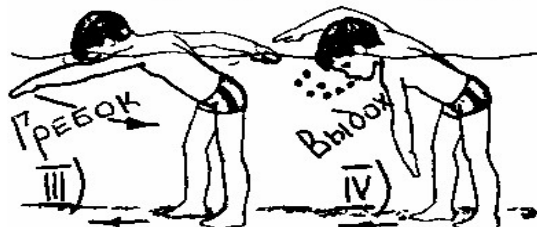
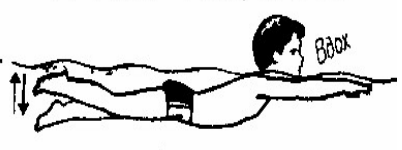
РАБОТА РУК В ВОДЕ



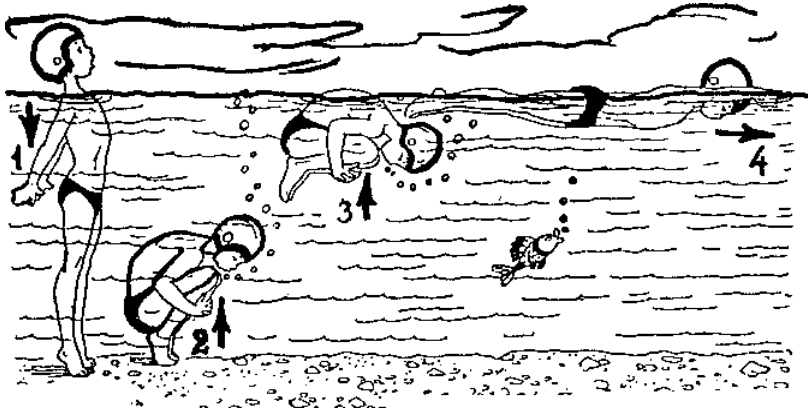
УПРАЖНЕНИЕ "СТРЕЛОЧКА" НА СПИНЕ



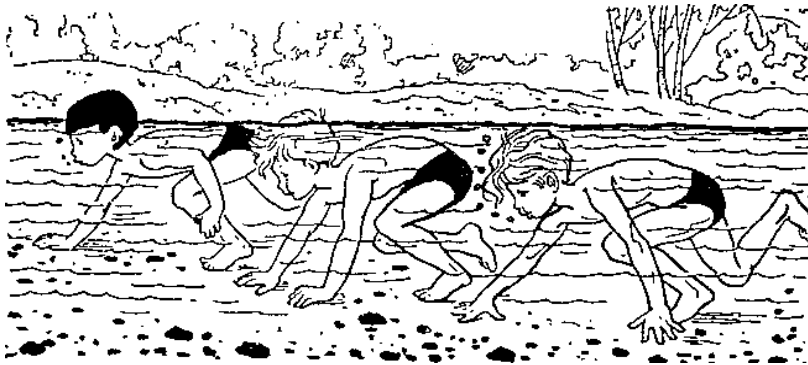
УПРАЖНЕНИЕ "СТРЕЛОЧКА" НА ГРУДИ



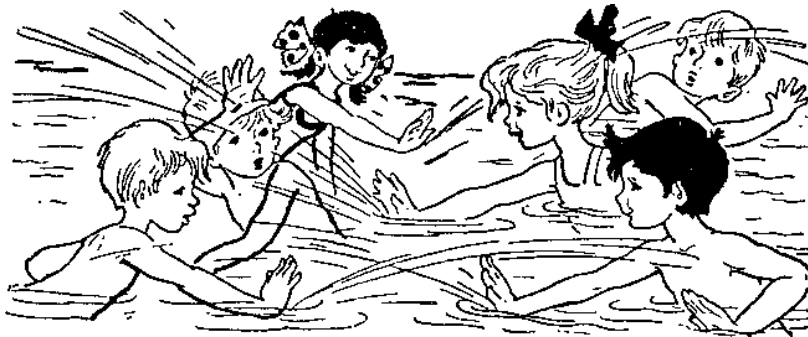
Поплавок и торпеда



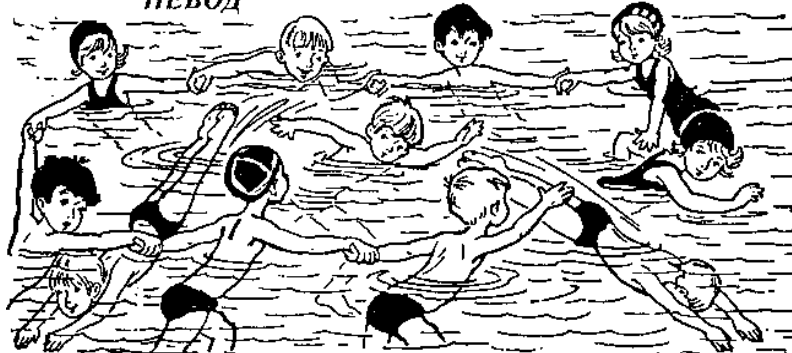
Водолазы



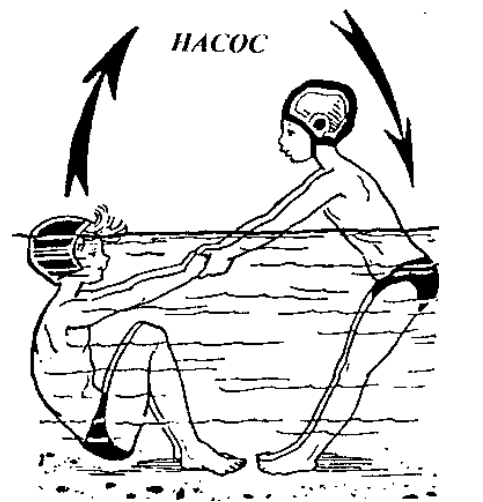
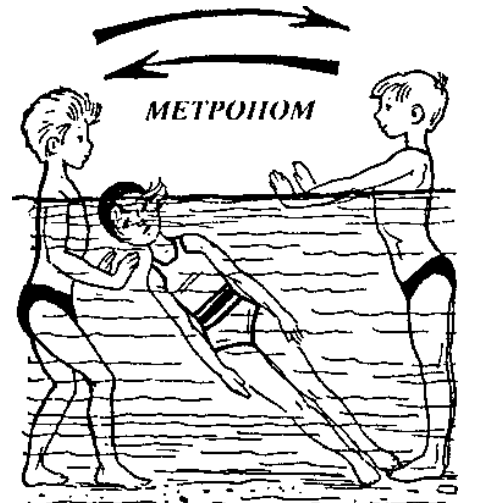
Перестрелка



НЕВОД

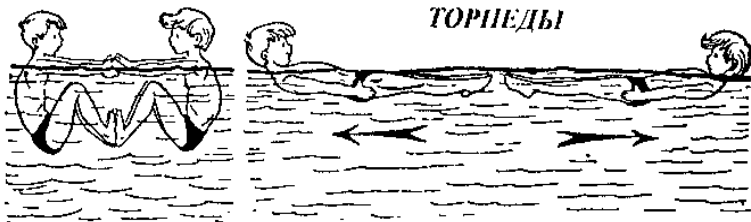


Водолазы

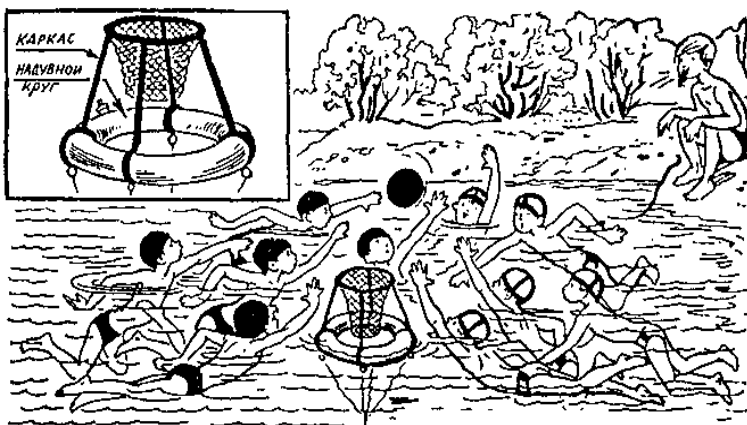
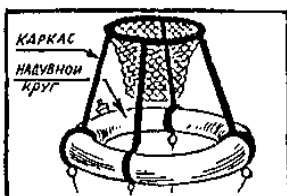


Подвижные игры для начального обучения плавания.

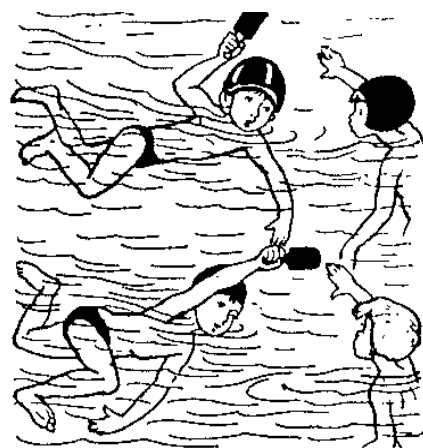
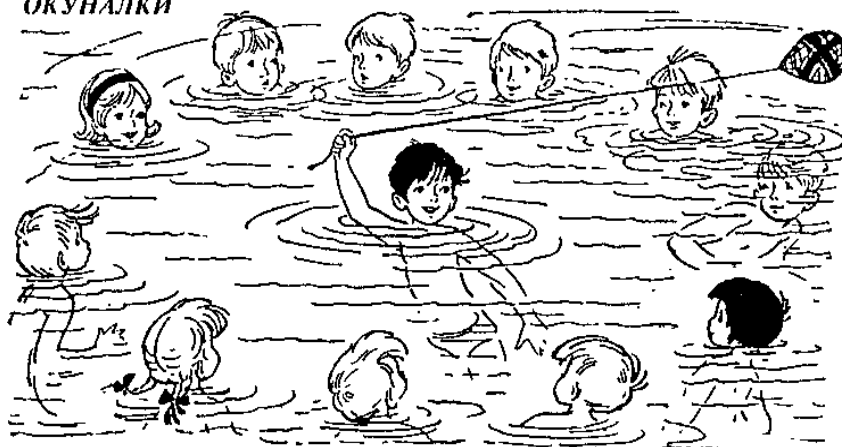
ТОРПЕДЫ



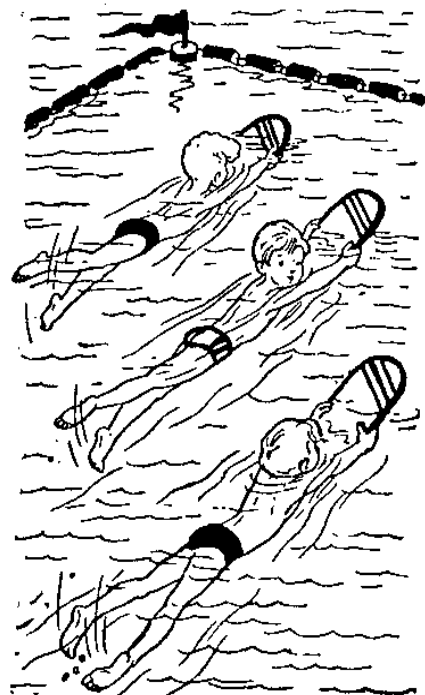
РЫРКИ



ОКУНАЛКИ

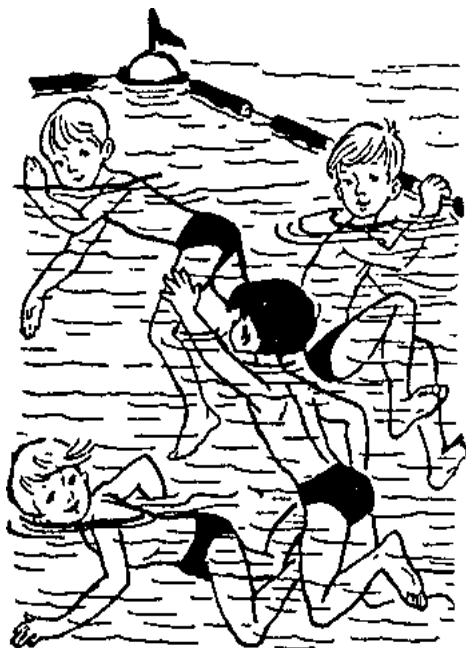


ЛЯГУШКИ

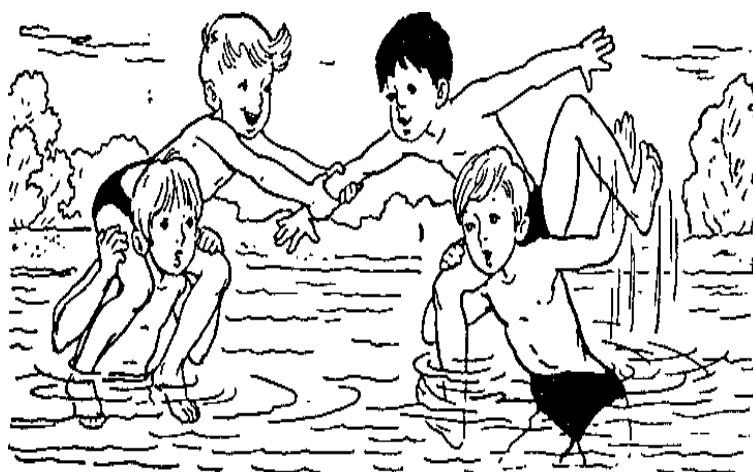


Игры для умеющих плавать.

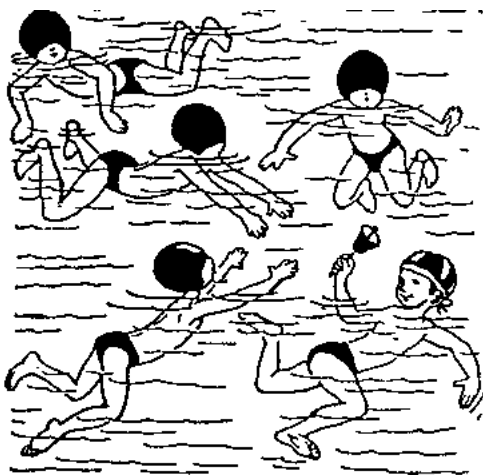
САЛКИ



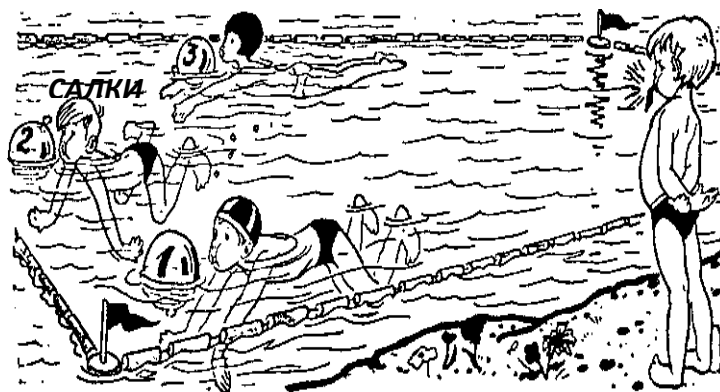
МОРСКОЙ БОЙ



ЖМУРКИ



ГОНКА ШАРОВ



ГУСЕНИЦА

