МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДНЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Умею плавать»

Кемерово, 2023

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДНЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Рассмотрено и согласовано
на заседании
Педагогического совета
протокол № 3
от «18» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МАУДО
«Спортивная школа № 5»
_____ Щебета В.И.
«18» августа 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Умею плавать»

Возраст: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики программы:

Ковальчук И.Ю.
тренер-преподаватель
МАУДО «СШ № 5»

Милаева Л.Ф.,
инструктор-методист
МАУДО «СШ № 5»

Кемерово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы» **4**

1.1. Пояснительная записка 4
1.2. Цель и задачи программы 6
1.3. Содержание программы 6
1.4. Ожидаемые результаты 12

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» **13**

2.1. Календарный учебный график 13
2.2. Условия реализации программы 13
2.3. Формы аттестации 14
2.4. Оценочные материалы 15
2.5. Методические материалы 15
2.6. Список литературы 17

Приложения **18**

Приложение 1. Игры при обучении плаванию 19

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Умею плавать» составлена в соответствии со следующими документами:

- ФЗ-273 Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р);
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г.СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектному комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г, (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г.№ 996-р;
- Устав и локальные акты учреждения

Уровень программы: стартовый

Актуальность программы. В современных условиях государственная политика в области физической подготовки граждан активизирована и является национальным приоритетом развития страны. Массовое развитие вида спорта плавание активно охватывает ключевые национальные проекты «Демография», «Здоровье», «Образование», подчеркивая важность данного жизненно необходимого навыка.

Умение плавать сохраняет человеку жизнь, застраховывает его от несчастных случаев на воде. Вместе с этим, плавание это один из доступных и самых популярных видов спорта для поддержания здорового образа жизни населения, укрепления здоровья подрастающего поколения.

В соответствии с перечнем поручений президента Российской Федерации, с целью реализации межведомственной программы «Плавание для всех», направленной на всеобщее обучение различных социальных групп плаванию как базовому жизнеобеспечивающему навыку. Так, до 2030 года планируется обучить плаванию всех обучающихся общеобразовательных учреждений.

Разработанная нами программа поддерживает установленные государственные приоритеты и ориентирована на развитие общей физической подготовки дошкольников, и обучение их навыкам плавания.

Отличительные особенности программы.

Возраст 5-7 лет является сензитивным для обучения плаванию. Общеразвивающие, специальные и имитационные физические упражнения на занятиях применяются для повышения общего физического развития обучающихся; совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения плаванию: сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах и др.

Плавание в дошкольном возрасте обладает мощным оздоровительным эффектом: закаливание организма, профилактика простудных и других заболеваний, формирование правильной осанки, улучшение обмена веществ, сна, аппетита, укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата, положительный эмоциональный настрой.

Характеристики программы и особенности организации образовательной деятельности представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Разноуровневость (ступенчатость) программы	Показатели	Специфика реализации
Стартовый уровень	количество обучающихся	15-30 человек
	возраст обучающихся	5-7 лет
	срок обучения	1 год
	режим занятий	2 часа в неделю
	объем программы	72 акад. часа
	медицинские требования	допуск к занятиям
	особенности состава обучающихся	постоянный
	форма обучения	очная
	особенности организации образовательной деятельности	традиционная форма

Адресат программы: на обучение зачисляются дети 5-7 лет независимо от уровня физической подготовки и антропометрических данных; основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

Объем и срок освоения программы. Программа «Умею плавать» по продолжительности реализуется в течение одного учебного года и составляет 72 часа.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 1 акад. час.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса. Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Умею плавать» осуществляется с учетом *принципов обучения* и их органической взаимосвязи:

- систематичность;
- доступность;
- активность;

- наглядность;
- последовательность и постепенность;
- индивидуальность подхода.

Организация обучения по программе осуществляется на базе спортивного комплекса «Кировец» (ул. Ушакова,2).

Основным видом организации образовательного процесса по реализации программы является групповое занятие.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование двигательной активности детей, посредством обучения плаванию, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы:

Развивающие задачи:

- Укрепить здоровье ребенка.
- Совершенствовать опорно – двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.
- Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Обучающие задачи:

- Формировать двигательные умения и навыки.
- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать двигательную культуру.
- Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- Воспитывать заботу о своем здоровье.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план:

№ п/п	*Название раздела, темы*	*Количество часов*			*Формы аттестации/ контроля*
		Всего	*Теория*	*Практ.*	
1.	**Введение**	**1**	**1**	**-**	
1.1.	Вводный инструктаж по ТБ	0,5	0,5	-	опрос
1.2.	Гигиена, режим дня, принцип закаливания	0,5	0,5	-	опрос
2.	**Общеразвивающие упражнения в воде**	**6**	**-**	**6**	выполнение

					заданий
2.1.	передвижение по дну бассейна	1	-	1	педагогическое наблюдение
2.2.	погружение под воду	1	-	1	
2.3.	выдохи в воду	1	-	1	
2.4.	всплывание и лежание	1	-	1	
2.5.	скольжение	2	-	2	
3.	**Знакомство с техникой плавания**	**24**	**4**	**20**	
3.1.	Скольжение на груди с работой ног	12	2	10	выполнение заданий
3.2.	Скольжение на спите с работой ног	12	2	10	
4.	**Разучивание техник плавания**	**34**	**-**	**34**	
4.1.	Техника «Брасс»	10	-	10	выполнение заданий
4.2.	Техника «Кроль на груди»	12	-	12	
4.3.	Техника «Кроль на спине»	12	-	12	
5.	**Учебные прыжки в воду**	**3**	**-**	**3**	педагогическое наблюдение
5.1.	соскок в воду с низкого бортика	1	-	1	
5.2.	спад в воду из положения приседа или седа на бортике	1	-	1	
5.3.	спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика	1	-	1	
6.	**Итоговый контроль**	**1**	**-**	**1**	педагогическое наблюдение
	ВСЕГО по курсу:	**72**	**8**	**64**	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Введение (1 час)

Тема 1.1. Вводный инструктаж (0,5 ч)

Теория: Плавание как вид спорта. Правила поведения в бассейне. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях.

Тема 1.2. Гигиена, режим и закаливание (0,5 ч)

Теория: Личная гигиена дошкольника. Уход за телом.

Понятие о здоровом образе жизни. Режим.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды). Меры профилактики простудных заболеваний.

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения в воде (6 час)

Тема 2.1. Передвижение по дну бассейна (1 час)

Практика: Вхождение в воду: по трапу бассейна; спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна. Освоение передвижения по дну шагом, бегом, прыжками.

Игры: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

Тема 2.2. Погружение под воду (1 час)

Практика: Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой. Ныряние за предметами. Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку.

Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Лягушата».

Тема 2.3. Выдохи в воду (1 час)

Практика: Освоение дыхательных упражнений из различных исходных положений, выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду). Подуть на воду, как на горячий чай. Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»). Присесть под воду и сделать долгий выдох.

Тема 2.4. Всплывание и лежание (1 час)

Практика: Освоение техники лежания на груди и спине с различными положениями рук: лежание на груди, держась руками за бортик; лежание на груди, держась руками за бортик с отталкиванием от бортика. Лежание на воде в плотной группировке (упражнение «Поплавок»). Лежание на воде, расслабив руки и ноги (упражнение «Медуза»). Лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону (упражнение «Звездочка»). Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.

Тема 2.5. Скольжение (2 час)

Практика: Овладение техникой скольжения толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук. Скольжение с вращением. Скольжение на боку. Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины».

Раздел 3. Знакомство с техникой плавания (24 час)

Тема 3.1. Скольжение на груди (12 час)

Практика: Выполнение движений ногами:

- движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду;
- движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик;
- плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное);
- скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем;
- плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием - сначала произвольным, затем - с выдохами в воду.

Движение рук и дыхание:

- стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду;
- стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем;
- стоя на дне бассейна в наклоне, но в передвижении по дну бассейна;
- стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание;
- скольжение с движением руками кролем;

- стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем;
- стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием;
- стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием и передвигаясь по дну бассейна;
- попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

Согласование движений:
- плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания;
- плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще;
- плавание кролем с полной координацией движений.

Тема 3.2. Скольжение на спине (12 час)

Практика: Выполнение движений ногами:
- движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду;
- лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине;
- плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой);
- скольжение на спине с последующей работой ног кролем;
- плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

Движения руками:
- плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы - гребок другой рукой.
-плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.

Согласование движений и овладение техниками:
- плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе;
- плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая - у бедра;
- поменять положение рук, непрерывно работая ногами;
- плавание кролем на спине с полной координацией.

Старты и повороты. Овладение техникой старта при плавании на спине, выполняемое из воды: пловец захватывает сверху поручни стартовой тумбочки прямыми руками на ширине плеч, сгибая ноги, упирается передней частью стопы о бортик бассейна ниже уровня воды. По сигналу пловец подтягивается к поручням, сгибая руки в локтях, занимает неподвижное положение. По команде «марш», совершает взмах руками и толчок двумя ногами от бортика, и после скольжения под водой, начать выполнять движения кролем на спине.

Игры с мячом и развлечения на воде: «Мяч по кругу», «Салки с мячом».

Раздел 4. Разучивание техник плавания (34 час)

Тема 4.1. Техника «Брасс» (10 час)

Практика: Выполнение движений ногами:

- удерживаясь прямыми руками за опору, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное;
- те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано;
- плавание с опорой о доску, дыхание произвольное;
- плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).
- удерживаясь руками за опору, осуществляем согласование движений ног с дыханием.

Движения рук:

- овладение техниками движения рук, стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды;
- движения рук брассом, дыхание произвольное;
- движения рук брассом, но лицо опущено в воду, дыхание задержано;
- движения рук брассом при ходьбе по дну в положении наклона вперед;
- движения рук брассом в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

Согласование движений:

- стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания;
- согласование движений рук и дыхания при ходьбе по дну в положении наклона вперед;
- согласование движений рук и дыхания в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены;
- в безопорном положении согласование движений рук и ног, лицо опущено в воду, дыхание задержано;
- согласование одновременных движений рук с дыханием и работой ног брассом.

Старты в плавании брассом выполняются несколько с более глубоким погружением тела в воду (для совершения полного цикла движений).

Повороты «маятником» с добавлением касания двух рук и постановкой кистей параллельно линии плеч.

Тема 4.2. Техника «Кроль на груди» (12 час)

Практика: Выполнение движений:

- движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду;
- движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик;
- плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное);
- скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем;
- плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием - сначала произвольным, затем - с выдохами в воду.

Движение рук и дыхание:

- стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду;
- стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как

при плавании кролем;

- стоя на дне бассейна в наклоне, но в передвижении по дну бассейна;
- стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание;
- скольжение с движением руками кролем;
- стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем;
- стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием;
- стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием и передвигаясь по дну бассейна;
- попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

Согласование движений:

- плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания;
- плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще;
- плавание кролем с полной координацией движений.

Тема 4.3. Техника «Кроль на спине» (12 час)

Практика: Выполнение движений:

- движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду;
- лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине;
- плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой);
- скольжение на спине с последующей работой ног кролем;
- плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

Движения руками:

- плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы - гребок другой рукой.
- плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.

Согласование движений и овладение техниками:

- плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе;
- плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая - у бедра;
- поменять положение рук, непрерывно работая ногами;
- плавание кролем на спине с полной координацией.

Игры с мячом и развлечения на воде: «Мяч по кругу», «Салки с мячом».

Тема 5. Учебные прыжки в воду (3 час)

Практика: Освоение техники прыжков в воду. Соскок в воду с низкого бортика. Спад в воду из положения приседа или седа на бортике. Спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

1.4. Ожидаемые результаты

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

В результате освоения программы, дошкольники будут

знать:

- правила поведения в бассейне;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;

уметь:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру;

владеть:

- собственным телом при движении в воде;
- первоначальными умениями и навыками при выполнении различных способов плавания

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель: 36
Количество учебных дней: 72
Продолжительность каникул: не предусмотрено
Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: 01.09.2023-31.05.2024г.г.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Обеспечение тренировочного процесса спортивным инвентарем и оборудованием:

1. Спортивные сооружения:
- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- плавательный бассейн 25 метров;
2. Инвентарь:
для зала:
- гимнастические маты для упражнений;
- скакалки, мячи, гимнастические палки;
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- настенный секундомер;
- звуковой сигнал для подачи старта;
- пьедестал почета.
для воды:
- плавательные доски;
- колобашки;
- лопатки различных видов;
- ласты различных видов.

Минимальные требования к инвентарю:
- плавательные доски;
- скакалки, мячи, гимнастические палки
- доски
- калабашки
- секундомер
- свисток.

Информационное обеспечение:

- методический материал, фотоматериал о технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов;

- раздаточный материал: а) правила поведения в бассейне; б) экипировка и спортивный инвентарь; в) комплексы общеразвивающих упражнений;
г) комплексы упражнений «Техники плавания».

Кадровое обеспечение:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Умею плавать» реализуется тренерами-преподавателями МАУДО СШ № 5. Согласно пункту 3.1. профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», тренеры-преподаватели имеют высшее или среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура».

2.3. Формы аттестации

Программой предусмотрены формы контроля: опрос, выполнение заданий, педагогическое наблюдение.

Вид контроля	Тема и контрольные измерители аттестации	Форма контроля
Текущий контроль	**Раздел 1. Введение** Тема 1.1. Вводный инструктаж Тема 1.2. Гигиена, режим, закаливание	Опрос
	Раздел 2. Общеразвивающие упражнения в воде Тема 2.1. Передвижение по дну бассейна Тема 2.2. Погружение под воду Тема 2.3. Выдохи в воду Тема 2.4. Всплывание и лежание Тема 2.5. Скольжение	Педагогическое наблюдение
	Раздел 3. Знакомство с техникой плавания Тема 3.1. Скольжение на груди Тема 3.2. Скольжение на спине	Выполнение заданий
	Раздел 4. Разучивание техник плавания Тема 4.1. Брасс Тема 4.2. Кроль на груди Тема 4.3. Кроль на спине	Выполнение заданий
	Раздел 5. Прыжки в воду	Педагогическое

	Тема 5.1. Соскок в воду с низкого бортика Тема 5.2. Спад в воду из положения приседа или седа на бортике Тема 5.3. Спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика	наблюдение
6. Итоговый контроль		Педагогическое наблюдение

2.4. Оценочные материалы

Система выполнения контрольных упражнений последовательно охватывает весь период обучения по программе «Умею плавать». Результатом прохождения модуля является выполненное контрольное упражнение:

Контрольное упражнение	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Проплывание дистанции 10 м избранным способом	+	+

2.5. Методические материалы

В процессе реализации программы «Умею плавать» используются различные формы организации образовательной деятельности, методы обучения и воспитания, педагогические технологии, направленные на укрепление физического здоровья обучающихся и освоение техники плавания:

1) **формы организации** учебно-тренировочного процесса: групповые, командные, индивидуальные;

2) **формы занятия**: учебно-тренирующие, сюжетные, игровые, контрольно-учетные;

3) **методы обучения**: словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный;

4) **методы воспитания**: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация;

5) **педагогические образовательные технологии:**
- технология индивидуального обучения;
- технологии группового обучения;
- здоровье сберегающая технология;
- технология игровых ситуаций;

6) средства обучения:
- подготовительные упражнения для ознакомления с водой;
- учебные прыжки в воду;

- упражнения для ознакомления со способами плавания: кроль на груди, кроль на спине;
- общеразвивающие упражнения;
- игры и развлечения на воде.

Структура тренировочного занятия:

1. Подготовительная часть:
- организация группы
- постановка цели и задач занятия
- эмоциональный настрой
- «разогрев» - подготовка мышц к работе
2. Основная часть
- ознакомление, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений
- направленное воздействие на развитие физических качеств
- воспитание морально-волевых качеств
3. Заключительная часть
- направленное, постепенное снижение функциональной активности организма занимающегося
- подведение итогов занятия

2.6. Список литературы

Для педагога

1. Капотов, П.П. Обучение плаванию/П.П. Капотов; - Москва: Воениздат, 2018**.** – 340 с.
2. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения/Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Кошкодан. С-Петербург, Изд-во «Олимпия Пресс», 2006.-176 с.
3. Каунсилмен, Д. Наука о плавании: Пер. с англ./Д. Каунсилмен.- Москва: Изд-во «Физкультура и спорт», 2011.- 429 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Уч. для институтов физической культуры/Л.П. Матвеев.- Москва: Изд-во «Просвещение», 1991. – 543 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера/Н.Г. Озолин.- Москва: Изд-во «Апрель», 2003. – 302 с.

Для родителей

6. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие/В.А. Муравьев, Н.Н. Назаров.- Москва: Изд-во «Айрис-пресс», 2004. – 11 с.

Приложения

Приложение 1

Игры, при обучении плаванию

Игры по ознакомлению со свойствами воды.

Для начального разучивания.

"Морской бой"

Играющие стоят на дне, вода не выше груди. Одной рукой можно держаться за борт или за преподавателя.

По команде дети одной рукой ударяют по воде так, чтобы брызги летели вперед, как можно дальше. Брызги должны лететь не соседу в лицо, а в свободное пространство. Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета.

Правила: не закрывать глаза и не толкать соседей.

Для закрепления пройденного материала.

"До пяти"

Дети идут по дну друг за другом на расстоянии вытянутых рук.

По команде (хлопок, свисток) дети должны остановиться, сделать глубокий вдох, погрузить лицо в воду так, чтобы уши остались над водой, и начать медленно выдыхать в воду пока преподаватель медленно считает до пяти. Затем играющие идут дальше.

Правила: кто поднимет голову до пятого счета - получает штрафное очко. Выигрывает тот, у кого меньше всего очков или их вообще нет. Для усложнения можно использовать перемещения различными способами (бегом, прыжками, с различными положениями рук).

Для повторения старого материала.

"Пролезь в круг"

Дети стоят на дне друг за другом. На поверхности воды плавают по одной линии большие надувные круги.

Первый игрок подходит к кругу, погружается с головой в воду с открытыми глазами, на согнутых ногах проходит под круг и пролезает через него. Далее он идет к следующему кругу и пролезает через него. В это время второй игрок идет к первому кругу.

Правила: если после выполнения упражнения круг очень сильно смещается от первоначального положения игрок обязан его поправить

Игры, обучающие погружению и всплытию.

Для начального разучивания.

"Поплавок"
Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс.
Надо сделать глубокий вдох и выполнять упражнение на задержанном вдохе. Одну ногу оторвать от дна и подтянуть колено к груди, руки обхватывают голени, голова убрана в колени - положение группировки. Оторвать вторую ногу от дна и прижать к груди, руки обхватывают обе ноги, "нос убран в колени". При отрывании от дна второй ноги ребенок сначала может погрузиться ко дну, но если вдох сделан глубокий, то через 1-2 секунды он всплывет так, что округлая спина будет плавать на поверхности воды. Не изменяя положения, ребята считают до 5-10 (в зависимости от подготовки), а затем встает на дно.
Правила: в воде открывать глаза. Не отпускать колени раньше времени.

Для закрепления пройденного материала.

"Конкурс поплавков"
Дети стоят на дне бассейна, участники делятся на две команды.
По команде руководителя вся команда выполняет упражнение "поплавок", а руководитель считает до 15. Правила: игрок продержавшиеся на воде в указанном положении до счета 5 - получает одно очко; до счета 10 - два очка; до счета 15 - три очка. Затем упражнение выполняет вторая команда. Для подсчета очков следует выделить двух занимающихся из числа не участвующих в игре. Выигрывает
команда, набравшая наибольшее количество очков.

Для повторения старого материала.

"Сядь на дно"
Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс.
По команде руководителя участники пытаются сесть на дно, резко подняв ноги к поверхности воды. Руки в стороны, делают гребковые движения помогая опускаться вниз.
Правила: упражнение выполняется на задержанном вдохе, нельзя толкать соседних игроков.

Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде.

Для начального разучивания.

"Морская звездочка"
Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс.
Для выполнения упражнения надо сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед так, чтобы живот и плечи легли на воду, руки в стороны, голова погружена в воду. Оторвать одну ногу от дна и поднять к поверхности воды, плавно поднять вторую ногу, ноги разведены в стороны. Лежать в таком положении от 5 до 15 счетов (секунд).
Правила: открывать под водой глаза; выигрывает тот, кто дольше пролежит на воде.

Для закрепления пройденного материала.

"Медуза"
Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары.
Один из игроков выполняет задание, другой смотрит и помогает. Сначала выполняется упражнение "поплавок", как только спина показалась на поверхности воды, наблюдающий постукивает по ней, после чего первый игрок отпускает колени, опускает расслабленные руки и ноги вниз (руки и ноги - это щупальца медузы). В таком положении ребенок находится на плаву до тех пор, пока может задерживать дыхание, затем надо встать на дно и выпрямиться. Потом игроки меняются местами.
Правила: руки и ноги ("щупальца") расслаблены, голова в воде должна быть опущена вниз.
Вариант: из положения "медуза" плавный переход в положение "морская звездочка".

Для повторения старого материала.

"Перевертыши"
Дети стоят на дне бассейна.
Игроки принимают положение "морской звездочки" на груди, лежат три счета, затем плавно сводят вместе руки и ноги; потом переворачиваются на спину, разводят руки и ноги и считают до трех; затем опять следует переворот на грудь и т.д., заданное количество раз.
Правила: нельзя задевать соседних игроков; побеждает тот, кто сможет перевернуться нужное количество раз, не вставая ногами на дно и сохраняя горизонтальное положение туловища.

Игры, способствующие выработке навыка скольжения.

Для начального разучивания.

"Стрела"

Дети стоят на дне бассейна друг за другом.

Первый игрок принимает положение "стрелочка" (прямые руки подняты вверх, на ладошке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду на спину или на живот (на задержанном вдохе). Руководитель входит в воду, одной рукой берет игрока за ноги, другой поддерживая под живот (или под спину) и сильно толкает вперед.

Правила: нельзя отталкиваться от руки руководящего самому; лучшей оказывается "стрела", которая проскользит дальше всех.

Варианты: дети сами смогут выталкивать друг друга в положении "стрелочка", также можно отталкиваться ногами от борта и скользить без движений.

Для закрепления пройденного материала.

"Торпеды"

Дети стоят на дне бассейна. Игра может проводиться только с теми детьми, которые умеют плавать.

По сигналу играющие принимают исходное положение "стрелочка" и оттолкнувшись от борта скользят, сильно работая ногами.

Правила: во время скольжения нельзя мешать друг другу; выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

Варианты: по мере изучения скольжений, можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки, прижав руки к туловищу.

Для повторения старого материала.

"Винт"

Дети стоят на дне бассейна.

Игроки, отталкиваясь от борта, выполняют скольжение с работой ног. А во время скольжения надо выполнять

поворот на бок, на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты.

Правила: побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

Игры, обучающие дыханию.

Для начального разучивания.

"Горячий чай"
Дети стоят на дне, уровень воды по пояс.
По команде наклониться, руки упираются о колени, и сильно подуть на воду, представляя, что это горячий чай. Надо стараться делать как можно более продолжительный выдох, следить чтобы вода вокруг сильно бурлила.
Правила: не закрывать глаза, даже если от воды будут отлетать брызги. Выигрывает тот, у кого на воде будет больше волн и других колебаний поверхности.

Для закрепления пройденного материала.

"Общее дыхание"
Игроки располагаются двумя шеренгами около борта (две команды).
По команде, начиная с первых номеров, игроки в обеих командах, поочередно погружаются в воду, делают продолжительный выдох и возвращаются в исходное положение. Каждый последующий игрок погружается в воду сразу же после выхода из неё своего соседа по шеренге. Игроки стараются делать выдох как можно медленнее.
Правила: на поверхности должен появляться непрерывный ряд пузырьков (т.е. сидеть под водой на задержанном вдохе нельзя). Победившей считается команда, которая позже закончила игру.

Для повторения старого материала.

"Эстафета с бегущей игрушкой"
Дети делятся на две команды. Каждая команда получает по лёгкой резиновой игрушке.
По команде дети начинают эстафету. Взяв игрушку и положив перед собой, игрок должен дуть на неё, чтобы она передвигалась вперед, а сам ребёнок осторожно плывет (или идет) за игрушкой. Пройдя заданную дистанцию, игрок подгоняет игрушку к следующему участнику и уходит в конец строя.
Правила: нельзя дотрагиваться до игрушки. Побеждает команда, первой закончившей эстафету. При объяснении игры надо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто не только приплыл первым, но и выполнил все обозначенные правила.
Перед обучением плавательным движениям в воде надо обязательно выполнить их в зале.

Игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения.

Для начального разучивания.

"Мотор"

Дети сидят на борту бассейна (если борта не подогреваются, то сидеть надо на пенопластовой доске).

Ноги надо опустить в воду и делать движения расслабленными стопами вверх-вниз, поднимая брызги (как от мотора катера). Надо следить, чтобы дети оттягивали носочки и работали почти прямыми ногами, стопы должны быть развернуты немного вовнутрь - большие пальцы ног почти соприкасаются, а пятки на расстоянии 5-10см друг от друга. У лучшего "мотора" должно быть не только много брызг, но и правильное положение "лопастей" (ног).

Для закрепления пройденного материала.

"Кувырок"

Играющие плывут кролем на груди, при помощи ног, руки вытянуты вперед.

По сигналу (свисток), играющие должны развести руки в стороны-вниз, сгруппироваться, сделать кувырок вперед, выйти на поверхность воды и продолжать плавание в прежнем направлении.

Правила: глаза в воде не закрывать, соседей не толкать.

Для повторения старого материала.

"Кто дольше?"

Игроки находятся на глубокой части бассейна рядом с бортом.

Играющие находятся в воде в вертикальном положении, поддерживая себя на поверхности с помощью круговых гребков рук по поверхности воды (ладошки направлены вниз и опираются на воду) и работы ног брассом. По команде играющие поднимают кисти над поверхностью воды, продолжая движения ногами брассом. Выигрывает тот, кто дольше продержится на воде с поднятыми кистями, работая ногами брассом. Когда игрок устанет он может или принять горизонтальное положение в воде или взяться руками за борт бассейна, который должен быть рядом.

Варианты: ногами можно работать одновременно или поочередно.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5", Новикова Татьяна Валерьевна, Директор
27.11.23 09:06 (MSK)
Сертификат BA703D7CF663A4BAD71011B7BA23D61F