

**Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 56**

<p>Рассмотрено на заседании <u>руководителем</u> МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от «<u>24</u>» <u>08</u> 2017 Руководитель <u>БЗ</u></p>	<p>Утверждена на заседании МС МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от «<u>25</u>» <u>августа</u> 2017 Руководитель МС <u>БЗ</u></p>	<p>Разрешена к применению приказом директора МАОУ СОШ № 56 Приказ № <u>02-98/11</u> от «<u>01</u>» <u>сентября</u> 2017</p>
<p>Согласовано зам. директора по <u>БЗ</u> МАОУ СОШ № 56 Подпись <u>Бачурская Л.Г.</u></p>		<p>Директор МАОУ СОШ № 56 М.П. Коломиец А.В. Подпись <u>А.В. Коломиец</u></p>

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Обучение плаванию»**

направленность: *физкультурно - спортивная*

Для детей 7 - 17 лет
срок реализации программы 1 год

Калининград

Содержание

- I. Пояснительная записка (цели, задачи, общая характеристика учебного курса, описание учебного курса в учебном плане)*
- II. Результаты освоения учебного предмета*
- III. Содержание программного материала*
- IV. Система оценки планируемых результатов*
- V. Материально-техническое обеспечение программы*
- VI. Учебно-методическое сопровождение (учебно-методическая литература, интернет ресурсы)*
- VII. Тематическое планирование занятий по плаванию на коммерческой основе для 5-11-х классов.*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу внеурочной программы по плаванию положена программа по физической культуре начальной школы, а также программа по начальному обучению плаванию по методике Булгаковой Н.Ж.

Возраст с 11-18 лет является оптимальным периодом для обучения детей основам спортивной техники плавания, развития гибкости, координированности, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата.

Систематические занятия плаванием содействуют развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Плавание тренирует координационные способности, равновесие, ориентирование в пространстве, чувство ритма, является прекрасным средством закаливания, формирует мотивацию на здоровый образ жизни, воспитывает силу воли. Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корректирующим упражнением, устраняющим нарушения осанки: сутулость, сколиоз, кифоз. Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы.

Программа по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания каждого учащегося. За время занятий учащиеся должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать кролем на груди и кролем на спине.

Цель программы: формирование у учащихся положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде, а также положительного влияния на организм ребенка.

Реализация этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- 1) укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- 2) повышение умственной и физической работоспособности;
- 3) приобретение жизненно необходимого умения плавать;
- 4) овладение элементами трех способов плавания, стартов и поворотов;
- 5) улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 6) профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата с помощью средств лечебно-оздоровительного плавания.

Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

Воспитательное значение во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у обучающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей детей.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряженности у детей, создании оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Лечебное значение плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвоковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Наряду с обучением двигательным навыкам учитель должен сообщать учащимся необходимые сведения о закаливании, оздоровлении, безопасном пребывании на воде, прививать и закреплять гигиенические навыки.

В программу входят специальные комплексы упражнений по обучению плаванию (в том числе, с элементами облегчения – ласты, плавательные доски), прыжки и соскоки, подвижные игры. Упражнения выполняются с применением различных исходных положений: стоя, в полуприседе, лежа, с неподвижной и подвижной опорой, в безопорном положении, с предметами и без них; упражнения на растяжение и расслабление, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Программа построена на основополагающих **принципах** физической культуры:

- 1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности занимающихся;
- 2) оздоровительная направленность занятий в бассейне;
- 3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;
- 4) простота и доступность физических упражнений каждому занимающемуся;
- 5) соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;
- 6) принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;
- 7) систематическое проведение занятий.

Формы обучения

Основной формой занятий является урок, который состоит из 3-х частей подготовительной, основной и заключительной.

Урок плавания проводится на суше и в воде. Первая и последняя части урока проводятся обычно на суше, основная его часть в воде.

Подготовительная часть урока продолжается до 10 минут. Она включает гигиенические процедуры, медицинский осмотр, переключку, разъяснение задач и содержания урока, ознакомление детей на суше с упражнениями, которые они будут выполнять в воде. В подготовительной части урока внимание детей должно быть сосредоточено на правильности подготовки к занятиям и на выполнении задач и решения целей урока.

Основная часть урока — освоение с водой, изучение и выполнение плавательных движений, техники выполнения этих движений. Эта часть урока продолжается в течение до 20 минут и делится на два этапа. Первый этап непосредственно сама плавательная подготовка с использованием всех обучающих

упражнений и методов (продолжительностью то 10 до 15 минут). И второй этап постепенное снижение нагрузки с использованием игровых моментов и развлечений в воде, свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного (продолжительностью от 5 до 10 минут).

Заключительная часть урока включает в себя организованный выход из бассейна, построение, краткое подведение итогов урока с выделением успехов и неудач, как всего класса, так и отдельных учеников. Подводя итоги необходимо выделить недостатки и ошибки, которые обязательно надо будет исправлять на последующих занятиях. Эта часть урока длится до 10 минут, так же включая в себя организационные моменты по гигиеническим процедурам и контроль за тщательным вытиранием и просушиванием, подготовки к последующим по учебному расписанию урокам.

Кроме программных уроков плавания в школе, с набором необходимых условий, возможно проведение и других внеклассных форм занятий. Прежде всего, это тренировки членов спортивной секции плавания. В секцию плавания входят лучшие пловцы из числа занимающихся школьников. А также всевозможные спортивные праздники «День Нептуна», «Посвящение в водяных» и т. п.

Срок реализации программы 1 год. В реализации данной программы участвуют дети 7-16 лет. Программа предлагает процесс обучения во внеурочное время и рассчитана на 108 часов в год (3 часа в неделю). Численность группы 15-20 человек.

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Плавания» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении плавания для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о плавании как части физической культуры и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам в воде и открытых водоемах
- выполнение простейших плавательных навыков, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов плавания, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

На протяжении всего процесса и реализации данной программы занимающиеся должны:

Уметь погружаться под воду (на дно) с головой. Уметь всплывать и удерживаться на воде несколько сек. Уметь отталкиваться от бортика. Уметь лежать на воде руки на бортике. Выполнять скольжение с подвижной опорой.

Уметь скользить на груди без опоры самостоятельно. Уметь правильно дышать с опорой о дно (в ходьбе). Уметь скользить на спине с опорой (с доской). Уметь правильно держать плавательную доску при плавании на спине. Уметь задерживать дыхание при скольжении на спине. Хорошо отталкиваться от бортика на груди и на спине.

Овладеть техникой скольжения на груди и на спине в совершенстве. Выполнять правильно технику дыхания на груди и на спине при скольжении. Анализировать правильное положение тела в воде на груди. Правильно выполнять ударные движения стопой по воде. Уметь правильно лежать на спине без движения на месте в воде и оценить правильность своего положения. Овладеть техникой работы рук кроля на груди и техникой ног кроля на спине. Анализировать работу ног при плавании кролем на груди и на спине. Оценивать друг друга при выполнении работы рук кролем на груди. Уметь правильно поворачивать голову при вдохе на груди, на месте у бортика и в ходьбе по дну. Уметь плавать в полной координации кролем на груди. Оценивать технику дыхания при плавании в полной координации кролем на груди. Уметь правильно выполнять гребковые движения руками на спине и правильно дышать. Совершенствоваться в выполнении скольжения на спине с работой ног. Анализировать элементы техники при плавании кроля на спине. Уметь соединять работу рук, ног и дыхания кролем на спине. Совершенствовать технику дыхания при плавании кролем на спине в полной координации. Оценивать правильное выполнение кроля на спине в полной координации. Анализировать правильное положение тела в воде при брассе. Правильно выполнять толчковые движения ногами в воде. Уметь чередовать выдох ртом и носом. Контролировать постановку стопы в момент сгибания ног.

Уметь плавать брассом в полной координации. Совершенствоваться в плавании кролем на груди. Оценивать друг друга выполняя ноги кроль на груди и на спине. Уметь выполнять поворот на месте вперед-назад. Уметь выполнять прыжок с бортика стоя, сидя. Уметь выполнять красиво спад в воду. Совершенствоваться в элементах плавания кроля на груди. Выполнять простые прыжки в воду. Уметь выполнять сложный прыжок головой вниз, хорошо проплывать кролем на спине (технично). Выполнять прыжки любой сложности. Анализировать выполнение руки кроль и дыхание. Осуществлять судейство при выполнении игровых упражнений. Технично выполнять кроль на груди и на спине в полной координации. Уметь выполнять стрелочку «волной». Уметь выполнять симметричные гребковые движения руками вперед. Стараться проплыть стилем «дельфин». Совершенствоваться при выполнении прыжков и поворотов. Уметь проплывать под водой на дальность. Уметь играть в воде самостоятельно. Анализировать элементы техники кроля на груди и на спине. Оценивать кроль на груди и на спине в полной координации. Выполнять старт с бортика. Выявить склонность и заинтересованность, к какому либо стилю по плаванию (выбрать основной стиль плавания).

Содержание курса

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике. Теоретический материал изучается во время бесед, просмотра учебных кинофильмов, других наглядных пособий. В доступной форме рассматриваются следующие вопросы тем курса:

- 1) Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.
- 2) Гигиенические требования к пловцу.
- 3) Профилактика простудных и грибковых заболеваний, профилактика травматизма на воде.
- 4) Правила плавания.
- 5) Правила купания в открытых водоемах.
- 6) Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.
- 7) Спортивное плавание, основные стили плавания.
- 8) Влияние плавания на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы.
- 9) История плавания.
- 10) организация самостоятельных занятий плаванием.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Вхождение в воду

1. По трапу бассейна.
2. Спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.
3. Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

2. Подготовительные упражнения по освоению с водой

Передвижение по дну бассейна

- 1) Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.).
 - 2) Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).
 - 3) Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.
 - 4) Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.
 - 5) Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.
 - 6) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.
- Игры: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

Погружения под воду

- 1) Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.
 - 2) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.
 - 3) Нырание за предметами.
 - 4) «Пройти в приседе» под водой
 - 5) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.
 - 6) Сидя на бортике, спрыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.
- Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Лягушата», «Водолазы», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Утки-нырки».

Выдохи в воду

- 1) Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).
 - 2) Подуть на воду, как на горячий чай.
 - 3) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).
 - 4) Присесть под воду и сделать долгий выдох.
- Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд».

Всплывание и лежание

Лежание на груди и спине с различными положениями рук:

- 1) Лежание на груди, держась руками за бортик.
- 2) То же, но с отталкиванием от бортика.
- 3) «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке.
- 4) «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.
- 5) «Звездочка» на груди и спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону.
- 6) В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги.
- 7) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.

Игры: «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком»

Скольжение

- 1) Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.
 - 2) Скольжение с вращением.
 - 3) Скольжение на боку.
 - 5) Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.
 - 6) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.
- Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины»

3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов

Кроль на груди:

Движения ногами

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.

- 3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).
- 4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.
- 5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (вперед; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем – с выдохами в воду.

Движение рук и дыхание

- 1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду
- 2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.
- 3) То же, но в передвижении по дну бассейна.
- 4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.
- 5) Скольжение с движением руками кролем.
- 6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.
- 7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.
- 8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.
- 9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

Согласование движений

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

- 3) Плавание кролем с полной координацией движений.

Старты и повороты

Старт осуществляется в кроле на груди с переднего края тумбочки: толчком обеих ног и взмахом рук быстро уйти со старта прыжком головой вниз и проскользив, начать совершать рабочие движения.

Повороты в кроле на груди выполняются как обычные «маятником», так и скоростные – без касания рукой стенки.

Кроль на спине:

Движения ногам

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.
- 3) 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).
- 4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.
- 5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (вперед; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

Движения руками

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

Согласование движений

- 1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе.
- 2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.
- 3) Плавание кролем на спине с полной координацией.

Брасс:

Движения ногами

- 1) Движения ногами брассом, держась руками за бортик.
- 2) Плавание при помощи движений ног брассом с доской (дыхание произвольное).
- 3) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног брассом.
- 4) Плавание при помощи движений ног брассом с положением рук впереди и дыханием – сначала произвольным, затем – с выдохами в воду.

Движение рук и дыхание

- 1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох, поднимая голову наверх, выдох в воду.
- 2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании брассом.
- 3) То же, но в передвижении по дну бассейна.
- 4) Стоя, выполнить движения руками брассом, опустив лицо в воду и задержав дыхание.
- 5) Скольжение с движением руками брассом.
- 6) Стоя, движения руками брассом в согласовании с дыханием.
- 7) То же, но передвигаясь по дну бассейна.
- 9) Попытки плавать брассом при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

Согласование движений

- 1) Плавание брассом с полной координацией движений на задержке дыхания.
- 2) Плавание брассом с попытками поднять голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.
- 3) Плавание брассом с полной координацией движений.

Старты и повороты

Старт при плавании на спине выполняется 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», «Кто перетянет», «Весы», «Карусели», «Слушай сигнал».

4. Учебные прыжки

- 1) Соскок в воду с низкого бортика.
- 2) Спад в воду из положения приседа или седа на бортике.
- 3) Спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

5. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Общеразвивающие и специальные упражнения выполняют на суше, во вводной части урока плавания. Их основное назначение - подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части урока, содействие общему физическому развитию детей, формирование правильной осанки, развитие преимущественно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании. К числу специальных упражнений относят также имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают движения пловца.

Все эти упражнения выполняют в виде комплексов, которые включают в каждое занятие. Каждый такой комплекс обычно состоит из 8 - 10 упражнений, половина из которых специальные. Комплексы могут иметь направленность, зависящую от того, какой способ плавания изучается.

Критерии и нормы оценки на занятиях по плаванию в секции

Во время реализации данной программы, на занятиях по плаванию тренером ставятся оценки, с целью контроля и анализа выполнения необходимых плавательных элементов, тем самым стимулируя занимающихся к прогрессу спортивных результатов. Ниже описываются критерии ошибок, которые влияют на оценку.

Классификация ошибок и недочетов

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность в выполнении двигательных действий.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Критерии дифференцированной оценки техники спортивных способов плавания

Кроль на груди		
«2»	«3»	«4»
- Отсутствие вдоха в воду. - Отсутствие	-Выполнение проноса прямой рукой у поверхности воды. -Смещение таза в горизонтальной	- Отсутствие правильной последовательности входа руки в воду.

<p>попеременной работы рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отсутствие попеременной работы рук в вертикальной плоскости. 	<p>плоскости.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Чрезмерные повороты туловища вокруг продольной оси (крен). - Вход руки в воду рядом с головой (укороченное начало гребка). - Вход руки в воду в сторону от линии плеча. -Вход руки в воду напротив противоположного плеча (перекладывание рук при входе в воду). - Низкая частота работы ног – стопы не вспенивают воду. -Чрезмерное сгибание ног в коленных суставах, приводящее к выходу 50% голени из воды. -Попеременные движения выполняются прямыми ногами. - Подъем головы вперед-вверх для вдоха 	<ul style="list-style-type: none"> -Отсутствие расслабления при проносе рук. - Раздельно-попеременное согласование работы рук (касание рук впереди). - Отсутствие фазы отталкивания при выполнении гребкового движения руками (укороченная фаза отталкивания). -Отсутствие выпрямления руки в локтевом суставе во время отталкивания. - Преждевременный поворот головы для вдоха (вдох на фазе подтягивания). - Отсутствие ритмичности в работе ног. - Неполное разгибание ног в коленных суставах. - Чрезмерно низкое положение головы, «зарывание»
Кроль на спине		
<ul style="list-style-type: none"> - Отсутствие исходного положения (и.п.) тела на спине. - Голова не касается поверхности воды («сидячее» положение тела в воде, угол между телом и бедрами – 90) 	<ul style="list-style-type: none"> - Высокое положение головы (уши над поверхностью воды). - Чрезмерное вращение вокруг продольной оси (крены). - При работе ног колени выходят на поверхность воды. - «Педалирующая» работа ног (как приезде на велосипеде). - Чрезмерно глубокая работа ног (отсутствие вспенивания воды стопами). -Работа ног с отсутствием подошвенного сгибания стопы (работа «сапогом»). -Работа ног с чрезмерным расстоянием между стопами превышающим 30 см (работа ног в стороны). - Вход руки в воду в сторону от линии плеча (превышение 30 см). - «Перекладывание» рук при входе в воду - Пронос согнутой рукой. -Вход руки в воду согнутой в локтевом суставе. - «Перекладывание» рук при проносе 	<ul style="list-style-type: none"> - Отсутствие движения плечом при вкладывании руки в воду («дальнее вкладывание»). - Отсутствие эффективных гребковых движений руками (гребок с опущенным локтем). - Отсутствие опережающего движения кистью при гребковом движении руками («проваленная кисть», «глажение воды»). -Укороченный гребок (отсутствие акцентированного отталкивания). - Вход руки в воду не на линии плеча. - Отсутствие расслабления руки во время проноса рук. - Отсутствие сгибания руки в лучезапястном суставе в начале фазы захвата. - При работе ног вспенивание воды сопровождается выходом стопы из воды. -Отсутствие захлестывающего движения в работе ног
Брасс		
<ul style="list-style-type: none"> - Отсутствие разворота стоп в стороны при толчке ногами. - Отсутствие симметрии в движениях ног -Не симметричные движения руками. - Отсутствие выдоха в воду. - Отсутствие последовательного согласования в движениях рук и ног 	<ul style="list-style-type: none"> -Выполнение толчкового движения ногами в стороны. - Во время подтягивания и отталкивания стопы «прорывают» поверхность воды. - При толчке стопы «прорывают» поверхность воды. - При начальном движении руками кисти «прорывают» поверхность воды. - При выполнении гребковых движений руками кисти заходят за линию плечевых суставов. - Неполный выдох в воду с частичным выдохом над поверхностью воды. -Отсутствие правильной последовательности в сведении рук. 	<ul style="list-style-type: none"> - Торможение при выведении рук вперед. - Неумение выполнить выдох на фазе сведения рук. -Отсутствие фазы скольжения. - Раздельное согласование в движениях рук и ног. - Отсутствие одновременного подтягивания ног и выведения рук вперед. - Укороченный гребок руками (кисти не доходят до уровня плечевых суставов). -Подъем таза вверх толчковым движением ногами над

(одновременные гребковые движения руками и толчок ногами)	- Чрезмерный подъем плечевых суставов над поверхностью воды с одновременным опусканием таза и бедер	поверхностью воды
---	---	-------------------

Формы подведения итогов реализации программы

- Контрольные упражнения (плавание под водой на дальность, выполнение стартов и поворотов)
- Сдача контрольных нормативов (50м кроль на груди и на спине , 50 брассом на время в конце года)
- Участие в школьных мероприятиях

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации представленной программы необходимо:

- Бассейн 25 м
- Доски плавательные большие 30шт.
- Доски малые 30 шт.
- Мечи ватерпольные 10 шт.
- Наручники
- Круги 3 шт.
- Поролоновые палочки 50шт.

Учебно-методическое сопровождение

Список литературы:

1. _____ Киселева, О. П. Методика начального обучения плаванию в условиях мелкого и глубокого бассейнов: учебно-методическое пособие Волгоград: ВГАФК, 2002
2. _____ Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. – М.: «Просвещение», 1999
3. _____ Левочкина Л.В., Кошеварова И.А., Громыко Л.А., Сборник авторских программ. – Москва, 2005.
4. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа по физической культуре.
5. Никулин А.В., Никулина Е.Г, Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (плавание). Пятигорск, 2001.
6. _____ Плавание: учебная программа для тренеров детско-юношеских спортивных школ. – М., 1983.
7. Черных Е.В., Кастюнин С.А., Физкультурно-спортивная работа по плаванию: методическое пособие. – Липецк, 2008.
8. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999
9. Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000

Тематическое планирование

№ занятия	Тема	Основное содержание	Основные понятия	Кол-во часов	Универсальные учебные действия	Формы контроля
1	Правила поведения и инструктаж по технике безопасности	Правила внутреннего распорядка и поведение на бассейне. История развития плавания и способы спортивного плавания.	Вольный стиль, Баттерфляй, Брасс, Кроль на спине	1	Формирование представления о плавании как виде спорта	
2-4	Ознакомление с водой. Привыкание к воде.	Погружение в воду и дыхание. Личная гигиена. Знакомство с бассейном. Значение плавания. Держание. Погружение в воду с задержкой дыхания. Всплытие. Лежание на воде.	Гигиена, св-ва воды, бортик, плавательная доска ходьба и бег в воде, пузыри. «Пузыри», «Стрелочка», «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», бортик, дно, доска.	3	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности, как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте	Игровой метод - упр. «кто дольше просидит на дне бассейна?»
5-9		Скольжение с подвижной опорой и самостоятельно. Лежание без опоры. Скольжение с опорой и без. Отталкивание от бортика. Скольжение на груди и на спине самостоятельно. Вдох-выдох на месте и в движении.	Вдох, руки на бортик, руки на доске, глазки смотрят на дно бассейна, «звездочка». Пузыри, «большие пузыри», вдох-выдох, стрелочка на груди, «звездочка на спине», стрелочка на спине с доской.	5	Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность	Кто дальше оттолкнется от бортика? «Стрелочка на груди» без опоры на дальность. Кто лучше выполнит Стрелочку на спине» с подвижной опорой -

						оценка самими учащимися.
10-14		Скольжение на спине Скольжение на груди и на спине. Скольжение на спине самостоятельно без опоры. Дыхание на спине. Отталкивание от бортика.	Вдох-пауза, Стрелочка, пара, друг - сосед, стрелочка с другом, бортик, толчок.	5	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни	Стрелочка на спине» на дальность.
15-20		Скольжение на груди и на спине без поддержки. Лежание на груди и на спине. Скольжение на груди и на спине. Дыхание на груди и на спине.	«паровоз», вдох-выдох, «пузырь - пузыри», много пузырей. Найти, поймать, оценить.	6		Выдохи в воду за 20 секунд (кол-во повторений)
21-26	Плавание кролем на груди на спине	Работа ног кролем на груди. Всплывание, лежание на груди. Скольжение на груди с опорой и без. Имитация работы ног. Работа ног у бортика и с подвижной опорой. Скольжение с работой ног. Плавание в ластах с плавательной доской. Скольжение с работой ног на груди в ластах.	«Стрелочка на груди», «фонтанчик», маленький фонтанчик, большой фонтанчик. «Быстрая стрелочка». Кроль на груди, кроль на спине.	6	Планирование общей цели и пути её достижения Умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.	Упражнение-«Самый большой фонтан». «Самая быстрая стрелочка».
27-32		Работа рук кролем на груди. Работа ног кроля на спине. Скольжение на груди. Скольжение на спине. Имитация работы рук кролем на груди. Работа рук у опоры и с подвижной опорой. Работа ног кролем на спине с опорой и без опоры. Совершенствование техники работы ног на груди.	«Стрелочка», «фонтанчик на груди», «фонтанчик на спине», гребок, знак вопроса, карман, пальцы вместе, ладошка продолжение руки.	6	Умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.	«Стрелочка» на спине и на груди с работой ног- Кто красивее и правильной выполнит?
33-38		Кроль на груди с дыханием. Работа ног на груди и на спине с опорой и самостоятельно без поддержки. Работа рук кролем на груди. Техника дыхания при плавании кролем на груди (имитация на суше, у опоры, в движении)	Ноги кроль на груди, ноги кроль на спине, «стрелочка», большая доска, маленькая доска (для плавания), кисть к подмышке, рука с	6	Совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;	Скольжение на груди с большой доской и вдохом в правую и

			горочки, вдох-подбородок к плечу, выдох - пузыри в воду.			левую сторону.
39-44		Кроль на груди в полной координации. Работа ног на груди с дыханием. Работа рук и ног кролем на груди с опорой и без опоры. Работа рук и дыхания кроль на груди. Плавание в полной координации.	Ноги кроль, ноги на спине, гребок, пронос, вынос, вдох к плечу, гребок - скольжение, пузыри, горка, стрелочка, кроль на груди, полная координация.	6	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности;	Кроль на груди в полной координации - Кто лучше?
45-50		Работа рук кролем на спине. Скольжение на спине. Лежание на спине. Скольжение с работой ног на спине. Имитация работы рук на спине на суше. Скольжение с работой рук на спине. Дыхание при плавании на спине.	Мельница на месте, мельница в ходьбе в воде, фонтанчик на спине, коленки в воде, носочек внутрь ,рука прямо к уху, голова на воде, эстафета	6	Готовность к преодолению трудностей. Выделение необходимой информации	«Мельница» на спине без помощи.
51-56		Кроль на спине в полной координации. Работа рук кролем на спине. Кроль на спине с дыханием. Совершенствование работы ног кролем на спине.	Вдох, пауза, мельница, рука через плечо, руки прямые, животик вверх, голова на «подушке», «фонтанчик».	6	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности;	Кроль на спине в полной координации в парах- вдоль бассейна
57	Контроль по курсу	Кроль на груди и на спине на технику. Кроль на груди на время.		1	Конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни	
58-63	Плавание брассом. Совершенствование техники короля на груди и кроля на	Работа ног брассом. Движение ног брассом (лягушкой), держась руками за бортик. Плавание с доской на спине (на груди) ноги брасс. Плавание кролем на груди с калабашкой. Плавание с доской ноги кроль на груди. Плавание кролем на груди в полной координации.	Движения ногами - подгибание, толчок, вытягивание, смыкание. Сведение пяток, смыкание носка, толчок пяткой. Калабашка, ласты. Руки кроль. Ноги	6	Постановка вопросов. Планирование общей цели и пути её достижения; Распределение функций и ролей в совместной деятельности;	Брасс ногами с опорой и без.

	спине.		кроль.			
64-69		Работа рук в брассе. Имитация техники работы рук в брассе на суше. «Стрелочка» с работой рук брасс. Плавание руки брасс, ноги кроль. Плавание с доской ноги брасс на груди и на спине. Согласование работы ног и рук в брассе. Согласование работы рук и дыхания в брассе на суше и в воде. Плавание кролем на спине в полной координации. «Стрелочка» на спине с работой ног. Спады в воду, ныряния.	Вдох, выдох чередованием через рот, через нос. Концентрированный выдох. Салки. Небольшая амплитуда, пятки вместе, ноги врозь.	6	Умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. Готовность к преодолению трудностей	Брасс в полной координации
70-75	Повороты. Прыжки в воду. Совершенствование техники плавания брассом.	Повороты на груди и на спине. Ноги кроль на груди и на спине. Кроль на груди в полной координации. Руки кролем на груди. Ноги кроль на груди и на спине. Плавание в ластах кролем на груди и на спине. Плавание брассом по элементам. Плавание басом в полной координации. Комбинированное плавание. Руки на спине. Кувырки на месте вперед, назад.	Струнка, натянутый носок, кувырок, поплавок с поворотом, «звездочка-поплавок-кувырок»-вперед, назад, «тоннель»	6	Формулирование цели. Выбор способа решения задач. Анализ, синтез, сравнение. Выделение необходимой информации. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни	Быстрее повернись!
76-81		Прыжки в воду. Кувырки вперед – назад на месте и у бортика с постановкой ног на стенку. Прыжки в воду с бортика стоя, сидя. Спад в воду. Плавание кроль на груди и на спине по элементам. Плавание кролем на груди и на спине по элементам и в полной координации. Комбинированное плавание на груди и на спине. Плавание в полной координации с поворотами. Плавание кролем на груди, кролем на спине и брассом со старта.	Ноги на стенку, ладошки на стенку, солдатик, малая бомбочка, спад с горки. Сед на бортике ноги врозь. «Вертолет», «вертушка», «Столбик», боксер. Ноги кроль - руки брасс. «Стрелочка» на спине в ластах. Коль на груди в лопатках. Старт, поворот, маятник, группировка.	6	Чувство гордости за достижения в спорте. Освоение правил здорового образа жизни	Прыжок с высокой стойки.
82-87	Развлечения и игры в воде.	Игры с прыжками в воду. Легкие прыжки в воду. Спады с бортика со стартовых тумбочек. Плавание кролем на спине по элементам. Спад головой в воду.	«Спад», бабочка, ноги кроль, ноги спина, «мельница», «Подводка», голова в	6	Взаимный контроль. Распределение функций и ролей.	Погружение на дальность- «Самая крупная

			воде, воздушный шар.			подлодка».
88-93		Игры с мячом. Кроль на груди и на спине с дополнительным оборудованием и без. Прыжки в воду из различных и.п., кувырки вперед, назад, вправо, влево. Игры в воде.	«Маятник», «неваляшка», большая бомба, мяч тренеру, водное поло, мяч на воде, мяч в воде, голова в воде, глаза в воду, подбородок на воде.	6	Планирование цели, пути достижения.	Старт на дальность проплыва кролем на груди и кроля на спине.
94-99		Развлечения в воде. Кроль на груди и на спине по элементам и в полной координации. Прыжки из разных и.п. Повороты с постановкой ног на стенку. Старты. Игры. Эстафеты.	Высокий локоть, твердая кисть, хороший вдох, сильный выдох. Быстрый поворот, красивый старт, проныр.	6	Ориентация на партнера. Сотрудничество и кооперация. Разрешение конфликтов.	Кроль на груди и на спине со старта на технику.
100	Контроль по курсу.	Кроль на груди и на спине на технику и дальность. Прыжки. Старты. Повороты.	Ноги кроль, руки кроль, голова-рука, Ноги с дыханием, руки с дыханием. Спад, старт, поворот.	1	Ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация. Анализ, синтез, сравнение. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни	Старт из воды, старт с бортика. Кроль на спине и на груди со старта на дальность.
106	Спортивные игры в воде	Водное поло. Изучение правил игры. Основы владения мячом, передача мяча, ведение мяча, пас в парах. Тренировочные игры	Ловля мяча одной рукой, ведение мяча с поднятой головой.	6	Ориентация во время игры, способность перемещаться без мяча	Техника владения мячом
107-108	Контроль по курсу	Контрольная игра в водное поло	Правильность бросков по воротам и передач мяча одной рукой	2	Освоение игровой практике в команде	Техника владения мячом