

Управление образования администрации г. Владимира
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение г. Владимира
«Средняя общеобразовательная школа № 24»

Согласовано:
Методический совет
от «21» июня 2023г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Директор МБОУ
Старостина Т. В.
«23» июня 2023г.



Принята на заседании Педагогического
совета
Протокол № 5
«23» июня 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Обучение плаванию»**

Направленность – физкультурно-спортивная
Уровень сложности – базовый
Возраст обучающихся: 7 - 12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Лапшина Анастасия Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Владимир, 2023.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.

- 1.1. Пояснительная записка (3 стр)
- 1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы (5 стр)
- 1.3. Содержание программы (5 стр)
Учебно-тематический план (6 стр)
- 1.4. Планируемые образовательные результаты (21 стр)

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.

- 2.1. Календарный учебный график (22 стр)
- 2.2. Условия реализации программы (24 стр)
- 2.3. Формы аттестации (25 стр)
- 2.4. Методические материалы..... (25 стр)
- 2.5. Список литературы (26 стр)
- Приложение. (27стр)
 - Оценочные материалы
 - Лист внесения изменений в программу (32стр)

РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ПОЛНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Обучение плаванию**» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
- Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года»;
- Положение о дополнительном образовании МБОУ «СОШ № 24»

Концептуальная идея

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических и занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях. Направлена на реализацию задач личностного развития учащегося.

Новизна программы

состоит в том, что в ней присутствуют материалы для обучения детей плаванию с младшего школьного возраста, представленные в доступной, интересной форме, способствующей развитию интереса к занятиям плаванием и спортом в целом.

Актуальность программы

заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности, развитии двигательности, формированию правильной осанки.

Педагогическая целесообразность программы образовательной программы заключается в том, чтобы научить как можно больше детей держаться на воде и овладеть несколькими способами плавания. А также укрепить здоровье и развивать физические качества.

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» базового уровня имеет физкультурно-спортивную направленность. Предназначена для детей 7 - 12 лет.

Программа рассчитана на 1 час в неделю, на обучение в течение одного года. Общий объём – 28 часов. Средний возраст учащихся 7-12 лет. Форма обучения- очная

Группы формируются в соответствии с возрастом, но разным уровнем подготовки, без предварительного отбора по степени подготовленности.

Продолжительность реализации программы - 1 год.

Работа проводится систематически по программе

Режим занятий: программа начального обучения плаванию детей школьного возраста рассчитана на 1 год обучения для детей 7-12 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю с длительностью пребывания в воде до 40 мин. Количество занимающихся от 8 до 15 человек, допущенных врачом по состоянию здоровья. Программа состоит из 2 ступеней, каждая из которых включает 14 занятий, что позволяет использовать эту программу, в том числе, и на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях.

1-я ступень обучения «Золотые рыбки» (1-й – 14-й уроки)

На этой ступени занятия направлены на: приобщение занимающихся 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. Для школьников четвертых, пятых классов (10 лет) количество уроков на 1-й ступени обучения может быть уменьшено до 6 (см. контрольные нормативы для уроков 6 и 12). Далее идет 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 (см. контрольные нормативы для урока 26).

2-я ступень обучения «Дельфины»(15-й - 28-й уроки)

Дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине (см. контрольные упражнения для урока 34), разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы: всестороннее гармоничное развитие занимающихся по средствам плавания в условиях дополнительного образования, вовлечение детей в занятия физической культурой и спортом, учебно-воспитательных проблем подрастающего поколения, полезная организация досуга.

Задачи программы.

Образовательные- ознакомить с правилами по технике безопасности при занятиях плаванием, правилами проведения и организации соревнований по плаванию;
- ознакомить с ролью и задачами плавания в воспитании и всестороннем развитии;

- ознакомить с анатомией человека, гигиеной, закаливанием и правилами питания;
 - научить детей технике двух спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, а так же стартов и поворотов;
- Развивающие* - развить интерес к занятиям плаванием и выявить задатки и способности детей к занятиям плаванием;
- развить умения и сформировать навык плавания, выполнять старты и повороты;
 - развивать активность у учащихся;
 - формировать прикладные навыки.
- Воспитательные* - воспитать сознательные отношения к учебно-тренировочному процессу;
- воспитать волевые качества (активность, настойчивость, самостоятельность), спортивные черты характера;
 - воспитать коммуникативные качества;
 - вовлечь учащихся в активную общественную жизнь;
 - выработать навыки самоконтроля и самооценки.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Формы аттестации/ контроля
		Всего	
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях, гигиенические вопросы, предупреждение несчастных случаев на воде и травм во время занятий.	1	Входная диагностика
2	Освоение или совершенствование техники плавания	18	
3	Развитие двигательных способностей на суше и воде	8	
4	Выполнение контрольных нормативов	1	Итоговая диагностика
	Итого:	28	

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I	Основы знаний	2	2	-	
1	Травматизм в спорте, причины.	1	1	-	беседа, инструктаж
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-	беседа
II	Общая физическая	51	1	50	

	подготовка (ОФП)				
1	Строевые упражнения.	1	-	1	выполнение упражнений
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	14	-	14	выполнение упражнений
3	Дыхательная гимнастика.	2	-	2	выполнение упражнений
4	Корректирующая гимнастика.	6	-	6	выполнение упражнений
5	Оздоровительная гимнастика.	10	1	9	выполнение упражнений
6	Оздоровительный бег.	13	-	13	выполнение контрольных упражнений
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	4	-	4	выполнение контрольных упражнений
III	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	1	49	
1	Основы видов спорта.	8	1	7	беседа, выполнение тестов
2	Подвижные игры.	15	-	15	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	3	-	3	выполнение упражнений
4	Спортивные игры.	15	-	15	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
5	Соревнования и конкурсы	4	-	4	праздники «Здоровья»
6	Двухсторонние игры	5	-	5	выполнение контрольных упражнений
IV	Контрольные испытания	2	-	2	выполнение контрольных упражнений и тестов
V	Итого часов	105	4	101	

Содержание учебного плана

1. Инструктаж по технике безопасности

Правила поведения детей на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Вспомогательные средства для занятий плаванием (плавательные доски, мячи, шайбы, надувные игрушки).

2. Освоение (совершенствование) техники плавания

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавок», скольжения стоя на полу. Движение рук («мельница») и ног при плавании

кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Плавание кролем на груди. Движения ног (сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна); то же с выполнением выдоха в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Плавание с доской. Скольжение с движениями ног. Гребковые движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Скольжение на груди с движениями рук. Проплывание отрезков с дыханием через 2-3 цикла. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой (с различными положениями другой руки, вдох в сторону руки, выполняющей гребок); то же, но вдох в сторону руки, прижатой к телу. Плавание кролем на груди без выноса рук из воды и выносом рук над водой с движениями рук. Плавание в полной координации.

Плавание кролем на спине. Движения ногами (с опорой о бортик бассейна). Скольжение с различным положением рук и последующими движениями ног. Плавание с помощью только ног. То же с помощью рук без выноса из воды, проплывание в полной координации. Соскок в воду вниз ногами.

Игры: «Кто быстрее?», «Море волнуется», «Поймай воду», «Насос», «Фонтан», «Морской бой», «Рыбки резвятся»

3. Развитие двигательных способностей на суше и воде.

Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Игры и развлечения в воде. «Поплавок», «Торпеда», «Лодочка», «Звездочка».

4. Выполнение контрольных нормативов.

Специальные упражнения на чистоту и качество выполнения «Поплавок», «Лежания на воде» (на груди и на спине), скольжение без движений и с движениями ног, выдох в воду (продолжительность 3-4 сек.), скольжение на груди и на спине с движениями ног, проплывание упрощенным способом, кролем на груди и спине (10-12 м.).

Урок 1

Задачи: организация занимающихся; ознакомление со строевыми, общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше; освоение с водой (передвижение по дну, первый вариант дыхания в воде, погружение под, воду, скольжение).

На суше (10 мин): беседа о целях обучения плаванию, организации и гигиене занятий, правилах поведения в бассейне, объяснение задач занятия (проводятся на каждом занятии).

2. общеразвивающие упражнения: ходьба и бег в колонне по одному в обход и по диагонали зала; бег приставными шагами левыми правым боком, взявшись за руки («хоровод»); ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук (руки вытянуты вверх; одна вытянута вверх, другая у бедра, обе прижаты к туловищу); выпрыгивание вверх из полуприседа и приседа по сигналу (хлопок в ладоши) со взмахом руками снизу вверх и с руками, вытянутыми вверх и зафиксированными в этом положении;

3. имитационные упражнения: ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточкой» (ладонь повернута назад), как при гребковых движениях в воде; выполнение имитационных движений (нажать плоской ладонью на рейку гимнастической стенки,

плечи партнера); имитация попеременных гребковых движений, как при передвижении по дну бассейна («идем вперед — отталкиваем воду ладонями назад», «идем назад — отталкиваем воду ладонями вперед»); стоя выполнить сильный и быстрый выдох через рот, губы слегка округлить, затем сделать в меру глубокий вдох через рот, задержать дыхание на 2—3 секунды, вновь сделать выдох — вдох и т. д.; повторить предыдущее дыхательное упражнение в сочетании с приседаниями (в и. п. выполняется выдох-вдох, во время приседания дыхание задерживается как при погружении под воду).

В воде (30 мин): 1) организованный вход в воду, построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары;

2) подготовительные упражнения в воде: передвижение по дну парами в обход и по диагонали ванны бассейна; то же, но в колонне по одному; бег в воде вперед, назад, боком

(приставными шагами) в чередовании с ходьбой движений в скольжении; совершенствование умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.

Урок 2

Задачи: разучивание скольжения на груди, на спине.

На суше: ходьба и бег в обход, по диагонали зала, «змейкой»; ходьба и прыжки с различными движениями рук; выполнение комплекса упражнений № 1.

Комплекс упражнений № 1:

1. Бег на месте с высоко поднятыми коленями, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками). Повторить 3 раза по 30 с в чередовании с обычной ходьбой на месте.

2. И. п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед. То же назад (здесь и далее повторять 12—15 раз).

3. И. п. — стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх. Наклоны влево и вправо, вперед назад.

4. И. п. — лежа в упоре, ноги вместе. Прыжком развести ноги в стороны, прыжком вернуться в и. п.

5. И. п. — сед углом с опорой руками сзади. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

6. И. п., — стоя, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены. Приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и. п. рук и туловища.

7. Имитационные упражнения: стоя спиной к стене (вплотную), руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены, встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стене, напрячь мышцы тела на 3—4 с, как во время скольжения в воде (повторить 5 раз, в чередовании с расслаблением мышц и глубоким дыханием); проимитировать первый вариант дыхания в сочетании с приседаниями и выпрыгиваниями.

В воде: 1) вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками;

2. передвижения в воде шагом, бегом, прыжками (с различными и. п. рук и с гребковыми движениями руками) в чередовании с дыхательными упражнениями;

3. погружения под воду с открыванием глаз, передвижения с подныриванием под предметы — шест, обруч и т. п. (здесь и далее чередовать упражнения, выполняемые на задержке дыхания, с дыхательными упражнениями);

4. скольжение на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер); скольжение на груди с плавательной доской в руках, вытянутых вперед (в случае необходимости использовать пассивные виды скольжений с непосредственной помощью преподавателя);

5. скольжение с элементарными движениями руками и ногами: скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; то же, но гребок другой рукой; то же, но гребок двумя руками одновременно: скольжение на груди, руки вытянуты вперед, в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше;

6. ознакомление со скольжением на спине, руки у бедер;

7. соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз;

8. подвижные игры в воде, связанные с умением скользить подныривать под предметы («скользящие стрелы», «кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску?», «сомбреро»).

Урок 3

Задачи: Совершенствование передвижению по бассейну, лежание на воде, выполнение выдоха в воду, игры на воде.

Разучивание скольжения на груди, на спине, на боку с элементарными гребковыми движениями; оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы.

На суше: выполнение комплекса упражнений № 1; имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным и. п. рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке).

В воде: 1) вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна;

2. обучение скольжению на груди (обе руки вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая у бедра; обе у бедра), на спине (руки у бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра), на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра). (В случае необходимости использовать скольжения с непосредственной помощью преподавателя. Не забывать о чередовании скольжений с дыхательными упражнениями.);

3. скольжения с элементарными гребковыми движениями (повторить соответствующие упражнения урока 2);

4) соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика);

5. оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы;

б. подвижные игры, связанные с умением скользить («стрелы скользят в цель», «буксиры»).

Задание на дом: записать в спортивный дневник оценку за выполнение контрольного упражнения; выполнить комплекс упражнений № 1 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду.

Урок 4

Задачи: Обучение скольжению на груди, с работой ног, игры на воде.

Разучивание второго варианта дыхания (вдох — продолжительный выдох в воду); разучивание скольжения с поворотом относительно продольной оси тела; дальнейшее разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

На суше: выполнение комплекса упражнений № 1; имитация второго варианта дыхания: стоя выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

В воде: 1) разминка в воде (прыжки по дну бассейна в чередовании со скольжением); скольжение на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна;

2. разучивание техники продолжительных выдохов в воду (второй вариант дыхания);

3. разучивание элементарных гребковых движений в скольжении; повторить соответствующие упражнения из 2-го урока и выполнить новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, развести руки в стороны (нажимая ладонями на воду), свести вместе,

проскользить дальше; в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; повторить то же, но другой рукой; в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; повторить то же, но другой рукой; в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить 3—4 упругих движения вверх и вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше («дельфин выполняет движения хвостом»); повторить упражнение, но с руками у бедер; в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2—3 упругих движения ногами из стороны в сторону, проскользить дальше («рыба выполняет движения хвостом»). Не забывать о чередовании упражнений в скольжении с дыхательными упражнениями — продолжительными выдохами в воду;

4. разучивание скольжения с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела: во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; во время

скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользнуть дальше на груди; подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («у кого вода в котле закипит сильнее», «у кого больше пузырей», «поезд идет в туннель, выпуская пар») и скольжение с вращением («винт»).

Задание на дом: выполнить комплекс упражнений № 1 и дыхательные упражнения, опуская лицо в воду и делая продолжительный выдох в воду через рот и нос.

Урок 5

Задачи: Обучение скольжению на груди, с работой ног, игры на воде

Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине; совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания).

На суше: выполнение комплекса упражнений № 1; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке.

В воде: 1) разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжения с вращениями (все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями);

2. разучивание попеременных движений ногами, как при плавании кролем: в скольжении на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра; в скольжении на груди с плавательной доской в руках, вытянутых вперед; в скольжении на спине с плавательной

доской, прижатой руками к животу (в случае необходимости использовать упражнение лежа в воде на груди и на спине с опорой руками о бортик бассейна);

3. совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине (повторить соответствующие упражнения уроков 2—4);

4. совершенствование умения дышать в воде (два варианта): выпрыгивая из воды вверх, выполняя быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания (5—6 прыжков подряд); погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох через рот и нос (6—8 погружений подряд);

5. самостоятельная подготовка учеников к предстоящим контрольным испытаниям 6-го урока (не более 5 мин) — совершенствование техники скольжений на груди и на спине.

Урок 6

Задачи: Совершенствование Скольжения на груди, с работой ног, игры на воде.

Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде; оценка умения скользить на груди и на спине, выполнять соскок в воду с низкого бортика, дышать в воде (два варианта дыхания).

На суше: выполнение комплекса упражнений № 1.

В воде: 1) разминка (бег, прыжки по дну бассейна в чередовании со скольжением и дыхательными упражнениями);

2. закрепление умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде (повторить соответствующие упражнения уроков 3—5);

3. оценка умения: скользить на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (2,5—3 м); погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (6—8 погружений подряд); выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (5—6 прыжков подряд); выполнять соскок в воду с низкого бортика бассейна в гимнастический обруч;

4. подвижные игры в воде с волейбольной камерой или надувными шарами («охотники и утки», «оса», эстафета в скольжении с мячом в руках).

Урок 7

Задачи: Обучение передвижению и ориентированию под водой, совершенствование скольжения на груди с работой ног, выдохом в воду в горизонтальном положении.

Разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике; обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем; совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта).

На суше: выполнение комплекса упражнений № 1; имитация движений ногами, как при плавании кролем (лежа на груди, прогнувшись, вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед).

В воде: разминка (скольжение с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательными упражнениями);

2) обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками, используются соответствующие упражнения предыдущих уроков и новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и. п., проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., проскользить; повторить упражнение с движениями другой рукой; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в и. п., затем то же сделать другой рукой, проскользить; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине (в случае необходимости использовать поддерживающие средства — надувные резиновые круги, пенопластовые поплавки, закрепленные у голеностопных суставов или зажатые между бедрами);

3. обучение передвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с плавательной доской в руках;

4. разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край сливного корытца, руки вытянуты вверх, голова между руками (добиваться плоского входа в воду);

5. подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем («фонтан», «торпеды»).

Урок 8

Задачи: Обучение лежать на воде, на спине без работы ног и с работой ног, игры на воде.

Разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

На суше и в воде повторяются упражнения урока 7. Кроме того, разучиваются новые упражнения в воде: в скольжении на груди (руки вытянуты вперед) выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед-вверх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение (преодолеть 5—7 м); то же, но с плавательной доской в руках.

Урок 9

Задачи: Совершенствование свободно лежать на воде, на спине с работой ног, игры на воде.

Разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем; умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

На суше: 1) выполнить комплекс упражнений № 1;

2) проимитировать движения, как при плавании с помощью гребковых движений руками и ногами кролем: стоя руки вверх выполнить «гребок» одной рукой до бедра, затем другой рукой до бедра, одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем (пятки от пола не отрывать); из того же и. п. выполнить «гребок» одной рукой до бедра и пронести ее «над водой» в и. п., одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем; то же с движениями другой рукой.

В воде: 1) разминка с использованием скольжений с толчка, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений;

2. совершенствование умения передвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью только гребковых движений руками и только движений ногами кролем; умения дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем (используются¹ соответствующие упражнения из предыдущих уроков);

3. обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем сделать гребок одной рукой до бедра, затем другой, проплыть еще немного с помощью движений ногами; то же, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести её над водой в и. п., затем повторить движения другой рукой; то же, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одно временно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами;

4. разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников; в воду);

5. подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем в скольжении, а также выполнять спады с последующим скольжением («стрелы летят с берега», «попади торпедой в цель»).

Урок 10

Задачи: Обучение скольжению на груди и спине с выдохом в воду, игры на воде.

Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения из уроков 7—9, а также новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедра двумя руками одновременно, затем пронести руки над водой в и. п., проскользить еще немного вперед; то же но в скольжении на спине; в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед; то же, но в скольжении на спине.

Урок 11

Задачи: Совершенствование скольжения на груди и спине с выдохом в воду, игры на воде.

Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения из уроков 7-10.

Урок 12

Задачи: Совершенствование скольжения на груди и спине с выдохом в воду, игры на воде.

Оценка умения выполнять комплекс физических упражнений на суше, спад в воду с низкого бортика из положения приседа, плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, дышать в воде (два варианта дыхания); совершенствование умения

продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

На суше: оценка техники выполнения комплекса упражнений № 1.

В воде: 1) разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений ногами и руками в чередовании с дыхательными упражнениями;

2. совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении с движениями ногами кролем (см. соответствующие упражнения в уроках 7—10);

3. оценка умения дышать в воде: погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (10—12 погружений подряд); выпрыгивание из воды с выполнением выдоха вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (10—12 прыжков подряд);

4. оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем: на груди, руки вытянуты вперед (12 м); на спине, руки вытянуты вперед (10 м); на груди с доской в вытянутых вперед руках (16 м):

5. оценка умения выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вперед (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников в воду);

6. подвижные игры в воде с мячом.

Задание на дом: записать в спортивный дневник оценки за выполнение контрольных упражнений (не забывать это делать и в дальнейшем); выполнить комплекс упражнений № 1; принести на следующее занятие надувной резиновый круг для плавания с помощью движений руками и резиновый амортизатор (шнур, бинт) для выполнения упражнений на суше.

Урок 13

Задачи: Обучение движениям ногами кролем с доской в руках.

Ознакомление с техникой плавания кролем на груди; разучивание техники движений руками в кроле на груди.

В аудитории (15 мин) беседа о технике плавания кролем на груди (краткая характеристика способа, основы правильной техники плавания кролем, последовательность в изучении техники, контрольные нормативы); просмотр диапозитивов по технике плавания кролем.

На суше:

1) разминка в движении;

2. имитация техники движений руками в кроле на груди (стоя в наклоне вперед; лежа на гимнастической скамейке);

3. имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (обратить внимание на плоскую кисть во время опоры на лопаточку амортизатора).

В воде:

1) разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений руками и ногами в чередовании с дыхательными упражнениями;

2. показ техники плавания кролем на груди (показывает хорошо технически подготовленный пловец 9—10 лет старшей учебной группы);

3. проплыть кролем на груди 5—6 м (не более 2—3 попыток);

4. разучивание движений руками в кроле на груди: стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой (как при плавании кролем); то же, но другой рукой; стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем; то же, но с передвижением по дну бассейна шагом; то же, но лицо опущено в воду; в скольжении на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2—3 цикла движений руками (как при плавании кролем); то же, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание и довести количество циклов движений руками в одном скольжении до 4—5); в скольжении на груди с надувным кругом между бедер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3—5 циклов движений кролем; то же другой рукой; то же, но в и. п. руки вытянуты у бедер;

5. закрепление умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем (использовать и. п., в котором одна рука вытянута вперед, другая у бедра);

6) выполнение индивидуальных заданий (не более 5 мин).

Задание на дом: выполнить движения руками, как при плавании кролем, стоя перед зеркалом (повторить 3 раза по 15 движений); выполнить движения руками, как при плавании кролем, растягивая резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (повторить 2—3 раза по 15 движений).

Урок 14

Задачи: Совершенствование движений ногами кролем с доской в руках. Разучивание на суше нового комплекса физических упражнений; разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди; дальнейшее разучивание движений руками в кроле на груди.

На суше:

1) разминка в движении и выполнение комплекса упражнений № 2.

Комплекс упражнений № 2:

1. И. п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз, в ладонях зажаты хоккейные шайбы. Вращение рук вперед с постепенным повышением темпа движений; то же, но вращение рук назад (здесь и далее каждое упражнение повторять 12—15 раз).

2. И. п. то же, что и в упр. 1. Рывки назад до отказа со сменой и. п. рук.

3. И. п. — лежа на груди (на коврик), руки вытянуты вперед. Прогнуться и выполнять попеременные движения прямыми ногами, как при плавании кролем.

4. И. п. — лежа в упоре сзади. Пружинящие движения животом и тазом вверх до отказа.

5. Выпрыгивание вверх из приседа или полуприседа, руки вытянуты вверх, голова между руками.

6. И. п. — сидя на пятках (на коврик). Покачивания вперед-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола.

7. Имитация гребков руками, как при плавании кролем на груди, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор (повторить 3—4 раза по 15 «гребков»).

8. И. п. — стоя, одна рука вытянута вверх, другая прижата к туловищу. Имитация дыхания, как при скольжении, с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки; то же, но в сочетании с имитацией движений ногами кролем (притопыванием на месте).

В воде:

1) разминка;

2. разучивание дыхания с поворотом головы для вдоха лицом в сторону (в этом и по следующих уроках рекомендуется большую часть дыхательных упражнений выполнять в и. п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади);

3. то же, что предыдущее, но в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (в скольжении выполнить один выдох-вдох, проскользить дальше);

4. то же, что предыдущее, но в скольжении на груди с движениями ногами кролем; разучивание движений руками в кроле на груди (используются соответствующие упражнения урока 13);

5. разучивание движений руками в кроле на груди (используются соответствующие упражнения урока 13).

6. совершенствование умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем и различных гребковых движений руками (используются соответствующие упражнения из уроков 6—12, а также новые): в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения одной рукой (другая опирается о доску) и ногами кролем (на задержке дыхания);

7. подвижные игры и эстафеты с использованием умения плыть кролем на груди (на задержке дыхания).

Задание на дом: выполнить комплекс упражнений № 2 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и поворотом головы для вдоха в сторону.

Урок 15

Задачи: Игровое занятие.

Разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания); совершенствование умения плавать кролем на груди с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону); разучивание соскока ногами вниз в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки.

На суше:

- 1) разминка и выполнение комплекса упражнений № 2;
- 2) имитация согласования движений руками, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля. Из и. п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками.

В воде:

1) разминка с использованием уже хорошо освоенных упражнений в скольжении, плавании кролем на груди и на спине по элементам, дыхательных упражнений;

2. имитация медленных движений руками, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля. Из и. п. — стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад; то же, что предыдущее, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; то же, что и предыдущее, но с лицом, опущенным вводу;

3. скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем (в каждом повторении выполнить 2—3 цикла движений руками); плавание кролем на груди с полной координацией (на задержке дыхания) после отталкивания от бортика или дна бассейна — из и. п. — одна рука вытянута вперед, другая у бедра (довести количество полных циклов до 4-5);

5. совершенствование умения плавать: кролем на груди и на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер (используются соответствующие упражнения из уроков 10—15);

6. разучивание соскока ногами вниз с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим отталкиванием от дна, скольжением и подплыванием к бортику бассейна. (Упражнение выполнять в бассейне глубиной 160—180 см на крайней дорожке. Так как это первый выход учеников на глубокую воду, необходимо соблюдать дисциплину, выполнять упражнения по одному, постоянно страховать шестом.)

Урок 16

Задачи: Обучение вдоху и выдоху с доской в руках и движением ног

Совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений (на задержке дыхания); плавание на груди с помощью движений одними руками кролем (с надувным кругом между бедер) и с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону); плавание на спине с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра), с помощью движений ногами кролем и элементарных гребковых движений руками.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 13—15.

Уроки 17 и 18

Задачи: Совершенствование вдоха и выдоха с доской в руках и движением ног. Обучение движениям руками кролем на груди.

Разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди; совершенствование навыков в плавании кролем на груди с полной координацией движений на задержке дыхания, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону); совершенствование навыков в плавании на спине кролем с помощью движений ногами и элементарными гребковыми движениями руками;

совершенствование умения выполнять соскок в воду с высокого бортика или стартовой тумбочки в спортивном бассейне.

На суше:

1) выполнение комплекса упражнений № 2; 2) имитация дыхания в согласовании с движениями руками кролем: стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); то же, но другой рукой; стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сторону).

В воде:

1) разминка;

2. повторение имитационных упражнений, которые выполнялись на суше, из и. п. - стоя на дне в наклоне вперед прогнувшись, движения руками кролем в согласовании с дыханием;

3. разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди: в скольжении на груди из и. п. — одна рука вытянута вперед, другая у бедра; в плавании с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер; в плавании с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута вперед и опирается о плавательную доску); в плавании с помощью движений ногами и одной рукой кролем (другая у бедра).

Урок 19

Задачи: Совершенствование движений руками кролем на груди.

Совершенствование общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди; совершенствование навыков плавания кролем на груди и на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения из уроков 13—18, а также новые: 1) движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притоपыванием ногами в ритме 6-ударно-го кроля из и. п. — стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад);

2. то же, что предыдущее, но из и. п, стоя в воде на месте, а затем с продвижением мелкими шажками по дну бассейна;

3. плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с дыханием (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, другая назад); вначале вдох выполняется через; два цикла движений руками, затем — на каждый цикл.

Урок 20

Задачи: Игровое занятие.

Совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений и дыхания; совершенствование навыков плавания на спине по элементам и с простейшими связками элементов.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения из уроков 13—19.

Урок 21

Задачи: Обучение согласованию движений рук и ног на задержке дыхания, игры.

Ознакомление с техникой плавания кролем на спине; разучивание техники движений руками в кроле на спине; совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений по элементам и совершенствование связок элементов.

В аудитории (15 мин): беседа о технике плавания кролем на спине (краткая характеристика способа; основы правильной техники плавания на спине; последовательность в изучении техники; контрольные нормативы); просмотр диапозитивов по технике плавания кролем на спине.

На суше:

1) выполнение комплекса упражнений № 2;

2) имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, из и. п. — стоя, одна рука вытянута вверх, другая вниз; то же, но из и. п. — лежа на спине на гимнастической скамейке;

3) имитация попеременных гребков руками в кроле на спине с растягиванием резинового амортизатора, закрепленного сзади.

В воде:

1) разминка с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов плавания на спине, дыхательных упражнений;

2. показ техники плавания кролем на спине (показывает хорошо технически подготовленный пловец 9—10 лет старшей учебной группы);

3. проплывание кролем на спине 5—6 м., не более 2—3 попыток);

4. обучение технике движений руками в кроле на спине; в скольжении на спине одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2—3 цикла попеременных движений руками; то же, что предыдущее, но с

надутым кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание и постепенно довести количество циклов попеременных движений руками до 5—6); плавание на спине с надутым кругом между ног и с помощью гребков одновременно двумя руками до бедер;

плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками; плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая у бедра); то же, что предыдущее, но рука вытянута вперед;

5. совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения из уроков 13—20);

6. эстафеты с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов техники плавания на спине.

Урок 22

Задачи: Совершенствование согласования движений рук и ног на задержке дыхания, игры.

Разучивание согласования движений руками и ногами кролем на спине; совершенствование умения плавать кролем на груди; разучивание спада в воду из приседа в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим скольжением на груди на дальность.

На суше:

1) разминка;

2. выполнение комплекса упражнений № 2;

3. имитация согласования движений руками, как при плавании кролем на спине, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля из и. п. — стоя, одна рука вытянута вверх, другая у бедра.

В воде:

1) разминка с использованием освоенных уже навыков в плавании кролем на груди и на спине, дыхательных упражнений;

2. разучивание согласования движений в плавании кролем на спине: в скольжении на спине с движениями ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить 2—3 цикла движений руками; постепенно довести количество циклов движений руками до 5—6; то же, что предыдущее, но следить за выполнением выдоха-вдоха в строгом согласовании с движениями одной руки (левой или правой);

3. совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения из уроков 15—21);

4) разучивание спада в воду с бортика или стартовой тумбочки из приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 180 см, постоянно страховать шестом, выполнять упражнения по одному, следить за плоским входом в воду и хорошим скольжением вперед).

Уроки 23

Задачи: Обучение движению рук и дыхания при плавании кролем на груди.

Совершенствование умения плавать кролем на спине и на груди с полной координацией движений и правильным дыханием; разучивание спада в воду в глубоком бассейне с бортика или стартовой тумбочки из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, с последующим скольжением на дальность.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения из уроков 15—33.

Урок 24

Задачи: Обучение движению рук и дыхания при плавании кролем на груди.

Оценка умения плавать кролем на груди и на спине с помощью движений ногами, выполнять спад в глубоком бассейне из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед; оценка техники выполнения комплекса физических упражнений № 2; совершенствование умения плавать кролем на груди и на спине.

На суше: оценка техники выполнения, комплекса упражнений № 2.

В воде:

1) разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине, скольжений, дыхательных упражнений;

2) совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами;

3) оценка умения проплыть расстояние 12 м кролем на груди и на спине с полной координацией движений и дыханием;

4. оценка умения плавать с помощью движений одними ногами кролем на груди с плавательной доской в вытянутых вперед руках (20 м) и на спине, руки вытянуты вперед (16м);

5. оценка умения выполнять спад с высокого бортика или стартовой тумбочки (проводить в бассейне глубиной не менее 180 см; следить за плоским входом учеников в воду);

6. подвижные игры и эстафеты в воде с мячами.

Урок 25

Задачи: Совершенствование движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.

Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; разучивание движений ногами, как при плавании дельфином, в скольжении на груди, на спине, на боку; разучивание учебного поворота.

На суше:

1) разминка;

2. имитация движений ногами, как при плавании дельфином, из и. п. стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем и другой ногой; и. п. — стоя у стены на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь касаться ягодицами стены;

3. имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине; подход к «поворотной стенке», касание ее рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние 3 элемента имитируются в положении стоя на одной ноге).

В воде:

1) разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам, дыхательных упражнений;

2. разучивание учебного поворота при плавании на груди и на спине с остановкой после касания рукой поворотной стенки, вращением стоя на одной ноге на дне бассейна: имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну; разучивание техники поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде; совершенствование навыка плавания на груди и на спине (используются освоенные уже упражнения в плавании с полной координацией движений, по элементам, со связками элементов): плавание с полной координацией движений на задержке дыхания (6—7 м) и с дыханием (постепенно увеличивая преодолеваемое в одной попытке расстояние); плавание с помощью движений одними ногами с плавательной доской и без доски (с различными и. п. рук); плавание с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер; плавание с помощью движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед или у бедра)*;

4. разучивание движений ногами, как при плавании дельфином; и. п. — стоя на дне бассейна, повторение упражнений, имитирующих движения ногами, как при плавании дельфином (см. соответствующие имитационные упражнения на суше); в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами и туловищем, как при плавании дельфином (преодолеть 3—4 м на задержке дыхания); то же, что предыдущее, но в скольжении на спине, руки у бедер; то же, что предыдущее, но в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра; то же, что предыдущее, но с ластами на ногах;

5. подвижные игры с элементами движений ногами, как при плавании дельфином («дельфины ныряют и выпрыгивают из воды», «дельфины на охоте»).

6. Начиная с урока 27 преподаватель в зависимости от двигательных способностей учеников к освоению кроля на груди или кроля на спине, делит их на две группы. Отдельные групповые задания ученики выполняют своим «избранным» способом

Задание на дом: выполнить комплекс упражнений № 2 и упражнения, имитирующие движения ногами как при плавании дельфином, а также технику учебного поворота.

Урок 26

Задачи: Обучение движениям руками кролем на спине.

Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками (см. соответствующие упражнения из предыдущих уроков); дальнейшее разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки, соскока в воду вниз ногами (с метрового трамплина).

Кроме соответствующих упражнений из уроков 29 и 30 для дальнейшего разучивания техники старта с тумбочки применяются следующие упражнения в воде: выполнение стартового прыжка с низкого бортика с последующим скольжением на дальность; выполнение старта с тумбочки; соскок в воду вниз ногами (с метрового трамплина). Необходимо помнить о страховке и соблюдении строгой дисциплины.

Уроки 27

Задачи: Совершенствование движений руками кролем на спине.

Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; умения выполнять учебные повороты (см. соответствующие упражнения из предыдущих уроков); разучивание техники движений ногами, как при плавании брассом на груди и на спине.

Для разучивания техники движений ногами, применяются следующие упражнения.

На суше:

1) и. п. — стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола;

2. частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе («пингвины»);

3. выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и. п. ног, что и в предыдущем упражнении;

4. и. п. — сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом;

5. лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами как при плавании брассом.

В воде:

1) и. п. — стоя на дне бассейна, повторить упражнения 1—3, которые выполнялись на суше;

2. и. п. — лежа на спине с опорой руками о бортик, имитация движений ногами, как при плавании брассом; и. п. — лежа на груди с опорой руками о бортик, движения ногами, как при плавании брассом;

4. в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами брассом (2—3 цикла движений);

5. то же, что предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер;

6. плавание с помощью движений ногами брассом с плавательной доской и без нее (руки вперед, руки у бедер).

Урок 28 (контрольный)

Задачи: Контрольные упражнения.

Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине (по выбору) на дистанции 20—25 м.

На суше: разминка, выполнение комплекса упражнений № 3.

В воде:

1) разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам;

2) контрольные испытания (оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки) в плавании кролем на груди и на спине на дистанции 20—25 м со старта (пловцы, независимо от избранного способа плавания, выполняют старт с тумбочки; в заплывах на спине после скольжения на груди и выхода на поверхность, переворачиваются на спину и преодолевают дистанцию способом на спине);

3) эстафета (длина одного этапа 10—12 м) кролем на груди;

4) свободное купание, игры.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Воспитательные - устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде; - адекватная (критичная) самооценка плавательных возможностей; - общее позитивное самовосприятие; - сформированность плавательных навыков.

Развивающие - проплыть без остановки 12,5м, 25м и 50 метров (в зависимости от возраста) - выполнять плавательные движения без существенных ошибок.

Обучающие - основные элементы техники плавания; - основные правила безопасности на воде; - роль и значение плавания в жизни человека; - простейшие способы контроля за физической нагрузкой.

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024	01.10.2023	30.04.2024	28	28	1 раз в неделю по 1 академическому часу

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Месяц, неделя	Форма занятий	Кол-во часов	Раздел тема занятия	Форма контроля
-------	---------------	---------------	--------------	---------------------	----------------

	Сентябрь недели:		2		
		Учебное занятие	1	Инструктаж по технике безопасности, освоение с водой (ознакомление с передвижениями по дну, первым вариантом дыхания в воде, погружениями в воду, скольжениями).	Входная диагностика
			1	Обучение передвижению по бассейну, лежание на воде, выполнение выдоха в воду.	Наблюдение
	Октябрь недели:		4		
1		Учебное занятие	1	Совершенствование передвижению по бассейну, лежание на воде, выполнение выдоха в воду, игры на воде	Наблюдение
2		Учебное занятие	1	Обучение скольжению на груди, с работой ног, игры на воде	Наблюдение
3		Учебное занятие	1	Обучение скольжению на груди, с работой ног, игры на воде	Наблюдение
4		Учебное занятие	1	Совершенствование Скольжения на груди, с работой ног, игры на воде	Наблюдение
	Ноябрь Недели:		3		
5		Учебное занятие	1	Обучение передвижению и ориентированию под водой, совершенствование скольжения на груди с работой ног, выдохом в воду в горизонтальном положении	Наблюдение
6		Учебное занятие	1	Обучение лежать на воде, на спине без работы ног и с работой ног, игры на воде	Наблюдение
7		Учебное занятие	1	Совершенствование свободно лежать на воде, на спине с работой ног	Наблюдение
	Декабрь недели		3		

8		Учебное занятие	1	Обучение скольжению на груди и спине с выдохом в воду	Наблюдение
9		Учебное занятие	1	Обучение скольжению на груди и спине с выдохом в воду, игры на воде	Наблюдение
10		Учебное занятие	1	Совершенствование скольжения на груди и спине с выдохом в воду, игры на воде	Выполнение контрольных заданий
	Январь недели		3		
11		Учебное занятие	1	Обучение движениям ногами кролем с доской в руках.	Наблюдение
12		Учебное занятие	1	Совершенствование движений ногами кролем с доской в руках.	Наблюдение
13		Игровое занятие	1	Игровое занятие	Выполнение нормативов
	Февраль недели		4		
14		Учебное занятие	1	Совершенствование вдоха и выдоха с доской в руках и движением ног	Наблюдение
15		Учебное занятие	1	Обучение движениям руками кролем на груди.	Наблюдение
16		Учебное занятие	1	Совершенствование движений руками кролем на груди.	Наблюдение
27		Игровое занятие	1	Игровое занятие	Выполнение нормативов
	Март недели		4		
18		Учебное занятие	1	Обучение согласованию движений рук и ног на задержке дыхания, игры	Наблюдение
19		Учебное занятие	1	Совершенствование согласования движений рук и ног на задержке дыхания, игры	Наблюдение
20		Учебное занятие	1	Обучение движению рук и дыхания при плавании кролем на груди.	Наблюдение

21		Учебное занятие	1	Обучение движению рук и дыхания при плавании кролем на груди.	Наблюдение
	Апрель недели		4		
22		Учебное занятие	1	Совершенствование движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.	Наблюдение
23		Учебное занятие	1	Совершенствование движений рук и дыхания при плавании кролем на груди	Наблюдение
24		Учебное занятие	1	Обучение плаванию на спине(руки вдоль туловища, ноги кролем)	Наблюдение
25		Игровое занятие	1	Игровое занятие	Выполнение нормативов
	Май недели		3		
26		Учебное занятие	1	Обучение движениям руками кролем на спине.	Наблюдение
27		Учебное занятие	1	Совершенствование движений руками кролем на спине.	Наблюдение
28		Контрольное занятие	1	Контрольные упражнения	Итоговая диагностика
	Итого:		28		

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка; Класс (для теоретических занятий); Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи; Баскетбольные мячи; Скакалки; Теннисные мячи; Малые мячи; Гимнастическая стенка; Гимнастические скамейки; Сетка волейбольная; Щиты с кольцами; Секундомер; Маты

Кадровое обеспечение программы: педагог, организующий образовательный процесс по данной программе должен иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять лично-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную- траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей: выполнение контрольных упражнений и заданий, соревнования.

Универсальные учебные действия и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Для занимающихся 7 лет - специальные упражнения на чистоту и качество выполнения «Поплавок», «Лежания на воде» (на груди и на спине), скольжение без движений и с движениями ног, выдох в воду (продолжительность 3-4 сек.), скольжение на груди и на спине с движениями ног, проплывание упрощенным способом, кролем на груди и спине (12,5 м.).

Для занимающихся 8-9 лет - контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине (по выбору) на дистанции 25 м, выполнение стартов и поворотов.

Для занимающихся 10 лет - контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине на дистанции 25 и 50 м, выполнение стартов и поворотов, соревнования в этих дисциплинах, эстафета 4x25 м.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Занятия с детьми проводятся в плавательном бассейне школы № 24 г. Владимир. Используемые наглядные материалы, плакаты, схемы соответствуют возрастным и гигиеническим требованиям.

К реализации задач программы привлекаются родители: посещение родителями соревнований, индивидуальные консультации и беседы, родительские собрания.

Педагог систематически осуществляет контроль за успеваемостью обучающихся, дисциплиной, поддерживает постоянную связь с классным руководителем и директором учебного заведения.

Организация образовательного процесса направлена на привлечение детей к дополнительным внеурочным занятиям физической культурой и спортом, в том числе плаванием.

Данная программа рассчитана на занятия в неглубоком учебном бассейне (спады в воду из приседа с низкого бортика выполняются в бассейне глубиной не менее 120 см, спады в воду из положения стоя — в бассейне глубиной не менее 180 см, соскок в воду с высоты 1 м — в глубоком прыжковом бассейне).

Основной формой занятий является групповое обучение. Теоретические сведения даются в процессе каждого занятия. Каждое занятие условно делится на 3 части:

- подготовительную (вводную);
- основную;
- заключительную.

Подготовительная часть занятия, начинается на суше и продолжается в воде. Такая последовательность позволяет в первой части лучше организовать группу, сообщить задачи предстоящего занятия и некоторые теоретические сведения, выполнять общеразвивающие, специальные и подготовительные упражнения.

В основной части, проводимой в воде, дети обучаются плаванию, выполняют комплексы подготовительных подводящих и специальных упражнений; совершенствуют полученные навыки, осваивают технику плавания.

В заключительной части, проводятся подвижные игры в воде, подводятся итоги, дается задание на дом.

Возраст от 7 – 10 лет является оптимальным периодом для обучения плаванию, многообразным движениям на суше и в воде требующим гибкости, координации и сравнительно небольшой мышечной силы, а так же для начала целенаправленного развития

подвижности в суставах и укрепление ОДА. Дети этого возраста могут осваивать достаточно продолжительные упражнения на воде и суше, с умеренной интенсивностью.

Работа по программе предполагает формы и режим занятий:

Формы обучения и виды занятий

- индивидуальные;
- групповые;
- работа в парах, в тройках, в четвёрках;
- обсуждение результатов;
- соревнования;
- подведение итогов.

Контрольные занятия проводятся в форме зачетов, соревнований, культурно-массовых мероприятий.

Основными методами теоретической подготовки являются: рассказ, беседа, демонстрация наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и анализ техники плавания.

Основными методами практической подготовки являются:

- создание представления о движении в целом и по элементам, разучивание этого элемента и движения в целом;
- предупреждение и исправление ошибок в технике способов плавания;
- формирование двигательных навыков;
- совершенствование техники способов плавания;
- подбор и применение упражнений для совершенствования техники плавания.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список рекомендованной литературы для детей

1. 1. Баранин И. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 150с.
2. 2. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. - М: Просвещение, 1987. - 80 с
3. 3. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М: Физкультура и спорт, 1999. - 184с.
4. 4. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание. М.: ООО "Издательство АСТ" 2002. - 160с., ил.
5. 5. Вороненко С.Ф., Зиновьев А.А. Некоторые особенности методики ускоренного обучения плаванию. Хабаровск, 1989. - 50 с.
6. 6. Гончар И.Л. Плавание: методика преподавания: учебное пособие. - Минск.: Хата, 1994. - 336с.
7. 7. Гринев В.Т., Погребной А.И., Костюк Ю.И., Звягинцева Т.М. Биомеханические основы обучения плаванию. - Краснодар: ГИФК, 1990. - 81 с., ил.
8. 8. Дорошенко И.В. Учись плавать. - М.: Советский спорт, 1989. - 64 с., ил
9. 9. Дукальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию. Учебное пособие для студентов ИФК. - Краснодар, 1990. - 111с.
10. 10. Макаренко Л.П. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 218 с.
11. 11. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию // Плавание - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С.37-59
12. 12. Фирсов З.П. Плавание для всех. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 118 с.

Список рекомендованной литературы для родителей

13. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс»,2001.
14. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мاستюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге - воспитание физически здоровых людей.

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: вводная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика.

Входная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью выявления у детей уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела и фиксируется в журнале.

Промежуточный контроль осуществляется с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных тестов.

Итоговая диагностика проводится в конце освоения программы.

Результаты обучения, на основе которых выявляется уровень усвоения программного материала за учебный год, и фиксируются в диагностической карте.

Контрольно-измерительные материалы
курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы

«Обучение плаванию»

Входная диагностика

Физическая подготовка	Оптимальный уровень 5 баллов	Допустимый уровень 4 балла	Критический уровень 3 балла
Погружение лица в воду	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняетс помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Погружение головы в воду	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняетс помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняетс помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Ходьба с поднятыми руками вверх, в стороны	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняетс помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Бег в воде	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняетс помощью	Ребенок не выполняет упражнение

Вдох над водой и выдох в воду	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняетс помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняетс помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняетс помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Скользить по поверхности воды	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняетс помощью	Ребенок не выполняет упражнение

Критерии определения уровня учащихся:

Общее количество баллов:

37-45 – оптимальный уровень; 30-

36 – допустимый уровень; менее

30 – критический уровень.

**Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации
курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы
«Обучение плаванию»**

Физическая подготовка	Оптимальный уровень 5 баллов	Допустимый уровень 4 балла	Критический уровень 3 балла
Ориентирование в воде с открыванием глаз	Достал 2 и более предметов	Достал 1 предмет	Не достал ни одного предмета
Лежание на груди	7 секунд	3-5 секунд	Лежит с помощью поддерживающих предметов
Лежание на спине	7 секунд	3-5 секунд	Лежит с помощью поддерживающих предметов
Плавание с пенопластовой доской ногами способом кроль на груди	10 м	7 м	3 м
Плавание с пенопластовой доской ногами способом кроль на спине	10 м	7 м	3 м
Скольжение на груди	4 м	3 м	1 м
Скольжение на спине	4 м	3 м	1 м
Плавание произвольным способом	8 и более метров	5 метров	3 и менее метров

Критерии определения уровня учащихся:

Общее количество баллов:

36-40 более – оптимальный уровень;

25 - 35 – допустимый уровень; менее

25 – критический уровень.

Контрольно-измерительные материалы итоговой диагностики

курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение плаванию»

практическое задание

Физическая подготовка	Оптимальный уровень 5 баллов	Допустимый уровень 4 балла	Критический уровень 3 балла
Скольжение на груди	8 м	5-6 м	4 м
Скольжение на спине	8 м	5-6 м	4 м
Плавание кролем на груди в полной координации	25 м	15 м	10 м
Плавание кролем на спине в полной координации	25 м	15 м	10 м
Плавание произвольным способом	15 м и более	10 м	5 м
Соревнования	50 сек	30-50 сек	Не может проплыть
Тест, устный опрос			

Общее количество баллов:

25-30 – оптимальный уровень;

19-24 – допустимый уровень;

менее 24 – критический уровень.

Приложение 2

Лист внесения изменений и дополнений в программу

№ п/п	Дата	Характеристика изменений (уплотнение занятий, объединение занятий, перенос на другую дату Напр: объединение занятий №25 и 26)	Основание изменений (карантин, или б/лист педагога с... по...)	Реквизиты документа, которым закреплено изменение пр.№... от ...	Подпись педагога/ зам. директора