МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР» СНЕЖНЕСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ КОМСОМОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседаниипедагогического совета«\_\_03\_\_\_» \_09\_\_\_2018 г.Протокол №\_2\_\_\_\_\_ | Утверждена приказомдиректора МБУ ДО «ДООСЦ»№ \_14-од от «\_03\_\_» \_\_\_09\_\_\_2018 г. |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**«Плавание»**

(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Продолжительность реализации: 1 год

составитель: педагоги дополнительного образования

 Архипов Родион Сергеевич

Гаджиев Рустам Фирудин оглы

п. Снежный, 2020 г.

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273 ФЗ. Нормативной основой программы являются:

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14;

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

-Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае, утвержденная распоряжением Правительства Хабаровского края от 05 августа 2019 г. № 645-рп;

- Распоряжение Правительства Хабаровского края от 15 августа 2019 г. № 693-рп «Об основных направлениях реализации регионального проекта «Успех каждого ребенка»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае, утв. Приказом министерства образования и науки Хабаровского края (КГАОУ ДО РМЦ) № 383П от 26 сентября 2019 г.

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО ДООСЦ

Нормативная часть программы разработана на основании типовой учебной программы «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» («Плавание», Москва 2004 год).

Программа модифицирована с учетом имеющихся условий для работы по основам плавания для детей школьного возраста.

 Программа по плаванию на практике реализует принципы государственной политики в области физической культуры и спорта. Важнейшим из них является принцип непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности, с учётом интересов всех граждан при разработке и реализации программ развития физической культуры и спорта.

Уровень освоения программы – стартовый, предполагает применение и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебной и тренировочной деятельности.

Тип программы: одноуровневая, общеразвивающая.

По форме организации содержания и педагогического процесса программа является комплексной, узкопрофильной.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность.** Программа отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на улучшение здоровья участников образовательного процесса. В Хабаровском крае готовится к реализации президентская программа «Плавание для всех», задачей которой является научить плавать каждого ребенка.

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста по ряду причин значительно ухудшилось. Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Оздоровительные занятия по плаванию помогают обучающимся приобрести жизненно важные умения и навыки, послужат эффективным способом физического развития и укрепления здоровья.

Незнание правил безопасного поведения на воде, а тем более неумение плавать, могут привести к несчастному случаю. Плавание является жизненно необходимым навыком.

**Педагогическая целесообразность.** Умение плавать выступает необходимым условием сохранения жизни и укрепления здоровья школьников.

Занятия плаванием способствуют формированию здорового образа жизни, который включает в себя выполнение правил личной гигиены, режим дня, активный отдых. Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы, увеличивая сопротивляемость к простудным заболеваниям, совершенствуют работу вестибулярного аппарата, улучшают чувство равновесия. Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, повышает эмоциональную устойчивость.

**Новизна и отличительные особенности.**

В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки обучающихся, обеспечивающей оздоровительный эффект. Программа предполагает обучение как спортивным, так и облегченным, неспортивным способам плавания, поворотам, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде и начальной тренировке.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Материально-техническая база Центра позволяет проводить занятия в бассейне в различных игровых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Особенностью занятий по плаванию является то, что упражнения проводятся на суше и в воде.

**Адресат программы:** Настоящая программа предназначена для обучения плаванию детей 7-17 лет, независимо от уровня подготовленности и физических качеств, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий плаванием.

Возраст обучающихся:

Модуль 1. 7-11 лет. Количество обучающихся в группе: 7-10 человек.

Модуль 2. 12-17 лет. Количество обучающихся в группе: 7-12 человек.

**Объем и сроки освоения программы, режим занятий**

Срок реализации программы составляет 1 год, 108 часа.

Режим занятий: Продолжительность занятий **–** 1 академический час (45 минут) 3 раз в неделю. Количество недель - 36.

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных организациях».

**Цель программы:** физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством обучения плаванию.

**Задачи:**

*предметные:*

* обучать технике и основным навыкам плавания;
* знакомить обучающихся с правилами безопасности на воде;
* формировать общие представления о плавании, его значении в жизни человека;

*метапредметные:*

* развивать и совершенствовать физические качества (выносливость, быстрота, ловкость);
* укреплять здоровье, закаливать организм обучающихся;
* развивать коммуникативные навыки, умения работать в команде.

*личностные:*

* развивать интерес к самостоятельным занятиям плаванием;
* мотивировать к здоровому образу жизни и ответственному отношению к своему здоровью.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Модуль 17-11 лет | Модуль 212-17 лет | Формы промежуточного контроля |
| Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика |
|  | Техника подготовки к плаванию.  | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | беседа, контроль выполнения упражнений |
|  | Специальная физическая и общефизическая подготовка. | 24 | 0 | 24 | 20 | 0 | 20 | Показ, тренировочные упражнения, работа в группах, мониторинг, игра |
|  | Изучение элементов техники плавания. | 30 | 0 | 30 |  |  |  | Показ, тренировочные упражнения, работа в группах, мониторинг, игра |
|  | Изучение способов плавания: кроль на груди и кроль на спине. | 26 | 0 | 26 | 10 | 0 | 10 | Показ, тренировочные упражнения, работа в группах, мониторинг, игра |
|  | Изучение техники выполнения старта с низкого бортика или тумбочки простого поворота. | 6 | 0 | 6 |  |  |  | Показ, тренировочные упражнения, работа в группах, мониторинг, игра |
|  | Скольжения на груди с различными и.п. рук, элементарными гребковым движением в скольжении. Закрепление умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.  | 6 | 0 | 6 | 10 | 0 | 10 | беседа, контроль выполнения упражнений, игра |
|  | Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине. Совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде. | 10 | 0 | 10 | 10 | 0 | 10 | беседа, контроль выполнения упражнений, игра |
|  | Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде. |  |  |  | 10 | 0 | 10 | беседа, контроль выполнения упражнений, игра |
|  | Разучивание спада в воду из положения, сидя на низком бортике. Закрепление скольжения на груди и на спине.  |  |  |  | 5 | 0 | 5 | беседа, контроль выполнения упражнений, игра |
|  | Разучивание техники плавания способом кроль на груди. |  |  |  | 3 | 1 | 2 | беседа, контроль выполнения упражнений, игра |
|  | Разучивание спада в воду из положения, сидя на низком бортике. |  |  |  | 5 | 0 | 5 | наблюдение, соревнование, выполнения упражнений, игра |
|  | Соревнование по плаванию способом кроль на груди. | 4 | 0 | 4 | 4 | 0 | 4 | наблюдение, соревнование |
|  | Разучивание техники плавания кролем на груди, дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями. |  |  |  | 10 | 0 | 10 | наблюдение, соревнование |
|  | 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. |  |  |  | 5 | 2 | 3 | наблюдение, соревнование, выполнения упражнений, игра |
|  | Разучивание техники плавания на спине, выполнение поворота. Совершенствование навыка плавания кролем на груди. |  |  |  | 8 | 0 | 8 | наблюдение, соревнование, эстафета |
|  | Закрепление техники плавания на спине, выполнение поворота. Оценка умений. |  |  |  | 3 | 0 | 3 | наблюдение, соревнование |
|  | Контрольные испытания | 1 | 0 | 1 | 3 | 1 | 2 | проплывание контрольного отрезка с выполнением задания |
|  | **Итого часов** | **108** | **1** | **107** | **108** | **5** | **103** |  |

**Содержание программы**

**Тема 1. Техника подготовки к плаванию.**

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Беседа об организации и гигиене занятий, правилах поведения в бассейне. Требования к занятиям.

Поведение в чаше бассейна. Поведение во время проведения учебно- тренировочного занятия.

Понятие о гигиене человека в условиях спортивной деятельности.

- Беседа о спортивных стилях плавания. Показ фото и видео материала.

- Определение уровня подготовки детей.

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения. В воде: организованный вход в воду; построение вдоль бортика, расчет на первый второй и распределение на пары.

Подготовительные упражнения в воде.

**Тема 2. Специальная физическая и общефизическая подготовка.**

*Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения.*

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения. В воде: 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.

Подвижные игры в воде: «Баба сеяла горох».

*Тема 2.2 Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.*

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения. Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине. В воде: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине в сочетании с дыханием и на задержке дыхания;

Подвижные игры в воде «Волны на море», «Рыбы и сеть».

*Тема 2.3 Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании.*

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения. В воде: - упражнения маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах.

- Упражнения волнообразные движения.

- Сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах;

- Круговые движения плечевого пояса.

Подвижные игры в воде «Море волнуется», «Хождение по дну».

**Тема 3. Изучение элементов техники плавания.**

*Тема 3.1 Подготовительные упражнения для техники плавания.*

Практика: на суше - комплекс общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения. В воде: вход в воду прыжком ногами вниз; передвижения в воде; погружения под воду; скольжения на груди с толчком от дна или бортика бассейна; скольжение с элементарными движениями руками и ногами; соскоки с низкого бортика ногами вниз.

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску»).

*Тема 3.2 Погружение в воду с головой, подныривание, открывание глаз под водой.*

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения. В воде: Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

 - Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Подвижные игры в воде «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Водолазы».

*Тема 3.3 . Всплывание и лежание на воде.*

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения.

В воде: Упражнения «поплавок», «медуза»**, «**стрела».

- Упражнение «звёздочка» на груди и на спине.

Лежание на груди и спине с различными положениями рук.

Подвижные игры в воде «Винт», «Слушай сигнал!», «Авария».

*Тема 3.4 Выдохи в воду.*

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения. В воде: Выдохи у поверхности воды; опустив лицо в воду; погрузившись в воду с головой; передвигаясь по выступу, опустив лицо в воду (для вдоха поднимать голову вперёд); выдохи, поворачивая голову для вдоха налево, направо; то же, передвигаясь по выступу.

Подвижные игры в воде, «Ваньки-встаньки», «У кого больше пузырей», «Фонтанчики».

*Тема 3.5 Учебные прыжки в воду***.**

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения. В воде: Учебные прыжки- соскок в воду с низкого бортика, спад в воду из положения приседа или седа на бортике, спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, прыжки вниз ногами.

Подвижные игры в воде, «Прыжки в обруч», «Клоунада», «Каскад».

**Тема 4. Изучение способов плавания: кроль на груди и кроль на спине.**

*Тема 4.1. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания (кроль на груди).*

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения. Имитация движений ногами кролем из различных исходных положений (на полу и на скамье).

В воде: Движения ногами кролем из различных исходных положений, с различным положением рук, с дыханием.

- Плавание при помощи движений ногами с доской.

- Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: ­прямые руки впереди, одна рука впереди, другая – вдоль туловища, обе руки вдоль туловища.

Подвижные игры в воде «Медуза», «Звезда», «Кто дальше».

*Тема 4.2 Упражнения для изучения движений руками и дыхания (кроль на груди).*

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений. Имитация движений руками кролем. В воде – имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой), то же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду), то же с поворотом головы для вдоха.

- Плавание при помощи движений одной рукой (с доской).

- Плавание при помощи поочерёдных движений руками кролем в согласовании с дыханием.

Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем «Фонтан», «Торпеды».

*Тема 4.3. Упражнения для изучения общего согласования движений (кроль на груди).*

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения. В воде: Плавание с непрерывной работой ног, присоединение движений руками кролем на груди.

- Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (шести ударная координация).

- Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Подвижные игры в воде с надутой волейбольной камерой или надувными шарами «Охотники и утки».

*Тема 4.4. Упражнения для изучения движений ногами (кроль на спине).*

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения. Имитация движений ногами кролем на спине из различных исходных положений (на полу и на скамье).

В воде: Движения ногами кролем на спине, держась руками за бортик бассейна.

- Плавание при помощи движений ногами с доской в руках.

- Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища, одна рука впереди, другая вдоль туловища, обе руки вытянуты вперёд (голова между руками).

Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем «Фонтан», «Торпеды».

*Тема 4.5. Упражнения для изучения движений руками (кроль на спине).*

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения, имитационные упражнения- круговые движения обеими руками назад («мельница»). В воде: Плавание при помощи движений одной рукой (с доской).

- Плавание при помощи поочерёдных движений руками с доской.

- Плавание при помощи одновременных движений руками с акцентом на ускорение к концу гребка.

- Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук.

- Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счётов.

Подвижные игры в воде «Переплыви друга». Свободное плавание.

*Тема 4.6. Упражнения для изучения общего согласования движений (кроль на спине).*

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения. В воде: Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

- Плавание с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Подвижные игры в воде «Борьба за мяч». Свободное плавание.

*Тема 4.7. Эстафета.*

Практика: Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).

Свободное плавание.

**Тема 5. Изучение техники выполнения старта с низкого бортика или тумбочки и простого поворота.**

*Тема 5.1. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки.*

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки вверх из исходного положения для старта (с махом руками вперёд-вверх; под команду). В воде: Спад в воду с отталкиванием в конце падения.

- Стартовый прыжок с бортика бассейна.

- Стартовый прыжок с тумбочки (со скольжением до всплытия; с движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями).

- Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полёта.

- Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем «Фонтан», «Торпеды». Свободное плавание.

*Тема 5.2. Старт из воды при плавании на спине.*

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений; Выполнение в медленном темпе движений, как при старте из воды у гимнастической стенки. В воде: Выполнение движений, как при старте из воды от бортика с последующим скольжением на спине; пронося руки вперёд над водой; с толчком ногами.

-Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

 Подвижные игры в воде «Кораллы». Свободное плавание.

*Тема 5.3. Простой поворот.*

На суше - комплекс общеразвивающих упражнений. Имитация поворота на суше, стоя лицом к стенке зала. В воде: Разучивание элементов поворота у бортика: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на шит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой.

Выполнение поворота в целостном виде.

Подвижные игры в воде «Веселые старты».

**Тема 6. Скольжения на груди с различными и.п. рук, элементарными гребковым движением в скольжении. Закрепление умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.**

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения. В воде: вход в воду прыжком ногами вниз; передвижения в воде; погружения под воду; скольжения на груди с толчком от дна или бортика бассейна; скольжение с элементарными движениями руками и ногами; соскоки с низкого бортика ногами вниз. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску»).

**Тема 7. Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине. Совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде.**

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке. В воде: разминка, . разучивание попеременных движений ногами, как при плавании кролем, совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине, умения дышать в воде. Самостоятельная подготовка к предстоящим контрольным испытаниям.

**Тема 8. Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде.**

Практика: На суше **-** комплекс общеразвивающих упражнений. В воде:

разминка, совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде. Оценка умений скользить на груди и на спине, погружаться и выполнять выдохи в воду. Эстафета в скольжении с мячом в руках. Подвижные игры в воде с надутой волейбольной камерой или надувными шарами («Охотники и утки»).

**Тема 9. Разучивание спада в воду из положения, сидя на низком бортике.**

**Закрепление скольжения на груди и на спине.**

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений. В воде:

Разминка. Обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами. Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем (фонтан, торпеды).

**Тема 10. Разучивание техники плавания способом кроль на груди.** Теория**:** беседа о технике плавания кролем на груди (краткая характеристика, основы правильной техники плавания, последовательность в изучении техники, контрольные нормативы).

Практика: На суше: Разминка в движении. Имитация техники движений руками кролем на груди. В воде: разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений руками и ногами в чередовании с дыхательными упражнениями. Разучивание техники движений. Выполнение индивидуальных заданий, подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем (фонтан, торпеды).

**Тема 11. Разучивание спада в воду из положения, сидя на низком бортике.**

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. В воде:

Разминка с использованием скольжений с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений. Совершенствование навыка дыхания в воде. Разучивание спада в воду в положении сидя на низком бортике. Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем (фонтан, торпеды).

**Тема 12. Соревнование по плаванию способом кроль на груди.**

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. В воде**:**

Разминка с использованием скольжений с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений. Проплыть способом кроль на груди 25 метров.

**Тема 13. Разучивание техники плавания кролем на груди, дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями.**

Практика:На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения. В воде: разучивание техники движений руками в кроле на груди. Совершенствование умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, различных гребковых движений руками. Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем «Найти клад».

**Тема 14. 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.**

Теория: беседа о технике плавания кролем на спине (краткая характеристика способа; основы правильной техники плавания на спине; последовательность в изучении техники; контрольные нормативы).

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений, имитационные упражнения. В воде:разминка с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов плавания на спине, дыхательных упражнений. Разучивание техники движений руками в кроле на спине. Эстафеты с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов техники плавания на спине.

**Тема 15. Разучивание техники плавания на спине, выполнение поворота. Совершенствование навыка плавания кролем на груди.**

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения. В воде: плавание с помощью движений ногами кролем с плавательной доской в вытянутых вперед руках и без нее (руки вытянуты вперед; руки у бедер). Подвижная игра «Переплыви друга».

**Тема 16. Закрепление техники плавания на спине, выполнение поворота. Оценка умений.**

Практика: На суше: Комплекс общеразвивающих упражнений. В вводе:отработка техники движений руками. Плавание с помощью движений ногами и руками кролем на спине в вытянутых вперед руках и работая рук. Подвижная игра: «Кто быстрее? «Попади в круг».

Оценка умений: а) плавать с помощью движений ногами кролем на спине (25 м); б) выполнять учебные повороты; в) выполнять соскок в воду вниз ногами со стартовой тумбы.

**Тема 17. Контрольные испытания.**

Теория: Беседа о ГТО: нормативы 3 ступени ГТО, требования к сдаче теста по плаванию.

Практика: На суше: Комплекс общеразвивающих упражнений. В воде: разминка с использованием плавания кролем на спине с полной координацией движений и по элементам. Контрольные испытания плавания кролем на груди и спине (по выбору), на дистанции 50 м (без учета времени) со старта. Свободное плавание, игры.

**Планируемые результаты**

*предметные:*

Обучающиеся:

* получат необходимые знания о плавании, роли и значении плавания в жизни человека и влиянии физических упражнений на самочувствие;
* научатся правилам безопасности на воде;
* научатся основным элементам техники плавания кролем;
* научатся выполнять вход в воду, повороты в воде, финиширование.

*метапредметные:*

Обучающиеся:

* повысят общую физическую подготовку, разовьют выносливость, быстроту, ловкость;
* укрепят здоровье через закаливание плаванием;
* разовьют коммуникативные навыки, умения работать в команде.

*личностные:*

Обучающиеся:

* выработают устойчивое позитивно-эмоциональное отношение к воде;
* приобщатся к регулярным занятиям спортом, здоровому образу жизни.

**Формы обучения и виды занятий по программе**

В процессе занятий используются следующие формы организации деятельности обучающихся:

* индивидуальная (индивидуально-групповая);
* работа по подгруппам (по звеньям);
* круговая тренировка.

Педагог имеет возможность использовать разнообразные формы проведения занятий:

- практическая работа;

- игра;

- соревнования, контрольные занятия.

Структура занятия:

1. Разминка на суше.

2. Игровая разминка в воде.

3. Основная часть: упражнения для развития навыков: ныряние, [прыжки в воду](https://pandia.ru/text/category/prizhki_v_vodu/), скольжение, продвижение в воде, дыхание, имитационные и игровые упражнения.

4. Заключительная часть: свободное плавание, игры, релаксация.

**Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо наличие кадрового, материально- технического и методического обеспечения программы:

|  |  |
| --- | --- |
| Кадровое обеспечение  | Педагоги дополнительного образования, имеющий специальную подготовку (инструктор по физической культуре, тренер-преподаватель) |
| Материально- техническая база | *Помещение:* Занятие проводиться в МБУ ДО ДООСЦ*Спортивный инвентарь и оборудование:* 1. Плавательные доски.2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.4. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр5. Нарукавники.6. Очки для плавания.7. Поролоновые палки (нудолсы) .8. Мячи разных размеров.9. Обручи плавающие и с грузом.10. Шест. |
|  Методические и дидактические материалы | *Методические разработки:*1. Инструкции по охране труда, техники безопасности на воде.
2. Комплексы общеразвивающих упражнений.
3. Комплексы специальных упражнений;
4. Комплексы дыхательных упражнений;
5. Инструкции «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»;
6. Иллюстрации с изображением водных видов спорта;
7. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания;
 |

**Методическое обеспечение**

Обучение плаванию начинается с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. Широко применяются игровые упражнения и соревнования.

Методы и приемы обеспечения дополнительной образовательной программы:словесные, наглядные, практические.

*Практические:*

- метод упражнений (метод разучивания по частям метод разучивания в целом, выполнение тренировочных упражнений);

- игровой;

- соревновательный,

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом, - по частям. Так же используется метод имитации упражнения (движения).

*Словесные* (описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и другие)*:* создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядные* (показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, применение жестикуляции)*:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Так же большое значение имеют приемы с использованием: обсуждения, анализа и исправления ошибок, оценки (самооценки) двигательных действий, индивидуальной страховки и помощи партнеру.

Для повышения эмоциональности и динамизма занятий применяются соревновательный и игровой методы: применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

*Образовательные технологии*

При реализации программы используются следующие образовательные технологии:

1. *Здоровьесберегающие технологии*:

- санитарно-гигиенические – соблюдение личной гигиены и гигиенических условий для занятия физической культурой и спортом;

- психолого-педагогические - учет возрастных особенностей обучающихся, психологический климат на занятиях, эмоциональный комфорт, доброжелательная обстановка, эмоциональные разрядки на занятиях;

- физкультурно-оздоровительные - направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировка силы, выносливости, гибкости и других качеств. Средства технологии: подвижные игры на воде, эстафеты, тренировочные упражнения, закаливающие процедуры.

2. При проведении занятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся. Индивидуальный подход к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств составляют *технологию дифференцированного обучения*.

*Индивидуальная образовательная траектория*

Учитывая то, что образовательная программа по плаванию ориентирована на обучающегося со средними физическими способностями, возможно, что более слабые могут недостаточно хорошо ее усвоить, а наиболее способные потерять мотивацию к обучению.

Поэтому программой предусмотрено планирование индивидуального образовательного маршрута, который разрабатывается для обучающихся, слабо усваивающих программу и для обучающихся с высоким уровнем физического развития.

Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося строится на основе его физических данных и зависит от мотивации обучающегося к занятиям и успехов в обучении.

Для определения необходимости индивидуального образовательного маршрута того или иного обучающегося проводится мониторинг качества физической подготовки и освоения программы. По представлению тренера-преподавателя методический совет утверждает для обучающихся, показавших низкий (высокий) результат усвоения ДОП индивидуальную образовательную траекторию.

Педагог (тренер-преподаватель) совместно с методическим советом, медицинским работником, родителями (законными представителями), разрабатывают ИОМ (содержательный компонент), затем в календарном плане фиксируется разработанный способ его реализации (технология организации образовательного процесса).

**Контроль результатов обучения**

*Формы контроля.* Основным способом определения результативности освоения программы является педагогическое наблюдение.

Формой подведения итогового и промежуточного контроля является выполнение контрольных упражнений (испытаний)– проплывание контрольного отрезка с выполнением задания:

Для обучающихся 7-11 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольное упражнение | Отлично  | Хорошо  | Удов-но  |
| 1 | Скольжение на груди, руки за головой, без работы ног.  | Более 10 метров. | 5-6 метров. | Менее 3 метров. |
| 2 | Погружение под воду с продолжительным выдохом | Более 12 погружений подряд. | 6-8 погружений подряд | Менее 5 погружений подряд |
| 3 | Плавание кролем на груди в полной координации без дыхания | Более 15 метров | 10 метров | Менее 6 метров |
| 4 | Плавание на спине в полной координации | 25 метров | 15 метров | Менее 10 метров |

Для обучающихся 12-17 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольное упражнение | 12-13 лет  | 14-15 лет | 16-17 лет |
| 1 | Плавание кролем на груди и кролем на спине с полной координацией движений с дыханием со старта. | 20 м – отлично15 м – хорошо12 м – удовлетворительно | 25м – отлично 20 м – хорошо15м – удовлетворительно | 50 м – отлично15 м – хорошо12 м – удовлетворительно |
| 2 | Плавание кролем на спине с полной координацией движений с дыханием со старта. | более 15 м – отлично10 м – хорошоМенее 10 м – удовлетворительно | более 20 м – отлично15 м – хорошо10 м – удовлетворительно | более 25 м – отлично25 м – хорошо20 м – удовлетворительно |
| 3 | Комплексное плавание. Проплывание дистанции 50 м или 100 м комплексно со старта с выполнением поворотов. | без ошибок и остановок – отличнос 1 остановкой – хорошос 2,3 остановками – удовлетворит. |

*Основными формами фиксации образовательных результатов* являются:

- фото- и видеоматериалы занятий обучающихся, размещенные на сайте учреждения;

- журналы учета посещаемости занятий (анализ реализации программ, наполняемость и сохранность контингента обучающихся на занятиях, приток новых детей);

- отзывы обучающихся и родителей (удовлетворенность участием в программе).

**Список литературы**

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать / М: Просвещение, 2007 г.

2. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс», 2006 г.

3. Кошанов А. И. Начальное обучение плаванию / Чистые пруды, 2006 г.

4. Осокина Т.И. Как научить детей плавать / М: Просвещение 2005 г.

5. Осокина Т.И, Тимофеева Е.А. Обучение плаванию школьников / М: Просвещение 2011 г.

6. Карпенко Е., Коротнова Т. Плавание. Игровой метод обучения и др./

Терра-Спорт, 2009 г.

7. Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро; - М.: Эксмо, 2011 г.

8. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпротАккдемПресс, 2008 г.

9. Мельникова О. А.. Плавание. Теория. Методика. Практика /– Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009 г.

10. Нечунаев.И. П. Плавание. Книга-тренер / — М. : Эксмо, 2012 г.

11. Чертов Н.В. Плавание / Ростов-на-Дону: ПИ ЮФУ, 2007 г.

12. Плавание. Примерная программа для ДЮСШ.-М.: Советский спорт, 2006

13. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», Москва 2004 год.

14. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.

15. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983

16.Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.

17. <http://infourok.ru/-31253.html>

18. http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile\_game/1

**Приложение 1**

**Календарный учебный график Модуль 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия**  | **Дата\***(указывается после составления расписания занятий) | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| 1-3 |  | Практика | **3** | Техника подготовки к плаванию. | МБУ ДО ДООСЦСпортивный зал |
| 4-6 |  | Практика | **3** | Общеразвивающие упражнения | МБУ ДО ДООСЦСпортивный зал |
| 7-9 |  | Практика | **3** | Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. | МБУ ДО ДООСЦСпортивный зал |
| 10-13 |  | Практика | **4** | Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании. | МБУ ДО ДООСЦБассейн, Спортивный зал |
| **ОКТЯБРЬ** |
| 14-17 |  | Практика | **4** | Подготовительные упражнения для техники плавания. | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| 18-21 |  | Практика | **4** | Погружение в воду с головой, подныривание, открывание глаз под водой. |
| 22-25 |  | Практика | **4** | Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна. | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| 26-28 |  | Практика | **3** | Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна. | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| **НОЯБРЬ** |
| 29-31 |  | Практика | **3** | Подготовительные упражнения для техники плавания. | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| 32-34 |  | Практика | **3** | Погружение в воду с головой, подныривание, открывание глаз под водой. |
| 35-37 |  | Практика | **3** | Плавание попеременное движение руками кролем.  | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| 38-40 |  | Практика | **3** | Плавание двух -, четырех-, шести- ударным кролем. | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| **ДЕКАБРЬ** |
| 41-45 |  | Практика | **5** | Всплывание и лежание на воде. | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| 46-48 |  | Практика | **3** | Выдохи в воду. |
| 49-51 |  | Практика | **3** | Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки.  |
| 52-54 |  | Практика | **3** | Старт из воды при плавании на спине. |
| **ЯНВАРЬ** |
| 55-57 |  | Практика | **3** | Учебные прыжки в воду. | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| 58-60 |  | Практика | **3** | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания (кроль на груди). |
| 61-63 |  | Практика | **3** | Плавание с «подменой» и «обгоном». Плавание на «сцепление». | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| 64-67 |  | Практика | **4** | Упражнения для изучения движений руками и дыхания (кроль на груди). | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| 68-71 |  | Практика | **4** | Упражнения для изучения общего согласования движений (кроль на груди). |
| 72-75 |  | Практика | **4** | Плавание в полной координации.Плавание одними руками | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| **МАРТ** |
| 76-79 |  | Практика | **3** | Упражнения для изучения общего согласования движений (кроль на груди). | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| 80-84 |  | Практика | **4** | Упражнения для изучения движений ногами (кроль на спине). |
| 85-88 |  | Практика | **6** | Упражнения для изучения движений руками (кроль на спине). |
| **АПРЕЛЬ** |
| 89-92 |  | Практика | **4** | Упражнения для изучения движений руками (кроль на спине). | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| 93-96 |  | Практика | **4** | Упражнения для изучения общего согласования движений (кроль на спине). |
| 97-100 |  | Практика | **4** | Эстафета. | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| **МАЙ** |
| 101-104 |  | Практика | **4** | Простой поворот. | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| 105-108 |  | Практика | **4** | Контрольные испытания. |
| Итого часов 108 |  |

**Календарный учебный график Модуль 12-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия**  | **Дата** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| 1-3 |  | Практика | **3** | Техника подготовки к плаванию. | МБУ ДО ДООСЦСпортивный зал |
| 4-6 |  | Практика | **3** | Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании. | МБУ ДО ДООСЦСпортивный зал |
| 7-9 |  | Практика | **3** | Скольжения на груди с различными и.п. рук, элементарными гребковым движением в скольжении. | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| 10-13 |  | Практика | **4** | Закрепление умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| **ОКТЯБРЬ** |
| 14-17 |  | Практика | **4** | Совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. | МБУ ДО ДООСЦСпортивный зал |
| 18-21 |  | Практика | **4** | Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки. Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки. | МБУ ДО ДООСЦСпортивный зал |
| 22-25 |  | Практика | **4** | Совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений. | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| 26-28 |  | Практика | **3** | Плавание с «двухсторонним дыханием». Плавание попеременное движение руками кролем. | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| **НОЯБРЬ** |
| 29-31 |  | Практика | **3** | Скольжения на груди с различными и.п. рук, элементарными гребковым движением в скольжении.  | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| 32-34 |  | Практика | **3** | Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине.  | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| 35-37 |  | Практика | **3** | Закрепление умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами | МБУ ДО ДООСЦ Бассейн |
| 38-40 |  | Практика | **3** | Совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде. | МБУ ДО ДООСЦ Бассейн |
| **ДЕКАБРЬ** |
| 41-45 |  | Практика | **5** | Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине.  | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| 46-48 |  | Практика | **3** | Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде. | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| 49-51 |  | Практика | **3** | Плавание с «подменой» и «обгоном». Плавание на «сцепление». | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| 52-54 |  | Практика | **3** | Совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| **ЯНВАРЬ** |
| 55-57 |  | Практика | **3** | Разучивание спада в воду из положения, сидя на низком бортике. Закрепление скольжения на груди и на спине. | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| 58-60 |  | Практика | **3** | Разучивание техники плавания способом кроль на груди. | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| 61-63 |  | Практика | **3** | Совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде. | МБУ ДО ДООСЦ Бассейн |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| 64-67 |  | Практика | **4** | Разучивание техники плавания способом кроль на груди. | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| 68-71 |  | Практика | **4** | Разучивание спада в воду из положения, сидя на низком бортике. | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| 72-75 |  | Практика | **4** | Соревнование по плаванию способом кроль на груди. | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| **МАРТ** |
| 21-23 |  | Практика | **6** | Разучивание техники плавания кролем на груди, дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями. | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| 24 |  | Практика | **6** | 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. | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
|  |  | Практика | **6** | Разучивание техники выполнения поворота «сальто» и применение его в соревновательном процессе. | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| **АПРЕЛЬ** |
| 89-92 |  | Практика | **4** | 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. | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| 93-96 |  | Практика | **4** | Разучивание техники плавания на спине, выполнение поворота. Совершенствование навыка плавания кролем на груди. | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| 97-100 |  | Практика | **4** | Эстафеты | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| **МАЙ** |
| 101-104 |  | Практика | **4** | Закрепление техники плавания на спине, выполнение поворота. Оценка умений. | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| 105-108 |  | Практика | **4** | Контрольные испытания | МБУ ДО ДООСЦБассейн |
| **Итого часов** | **108** |

**Приложение 2**

**Инструкции по технике безопасности для обучающихся на занятиях воде в бассейне.**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

***1.1. К занятиям в бассейне допускаются:***

Обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;

Прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий.

1. ***Опасными факторами в бассейне являются:***

- **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

- **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

- Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

- О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю проводящему занятия в бассейне.

- Занимающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

- Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

- Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1. Изучить содержание настоящей инструкции.

2.2. С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

2.3. Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

2.4. Надеть купальный костюм и шапочку.

2.5. Осторожно войти в помещение бассейна.

2.6. С разрешения тренера-преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

2.7. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

***3.1. Во время занятий занимающийся обязан***:

- Соблюдать настоящую инструкцию;

- Неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;

- При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- Выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;

- Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия.

***3.2. Занимающимся запрещается:***

- Выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;

- Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;

- «Топить» друг друга;

- Снимать шапочку для плавания;

- Бегать в помещении бассейна, в раздевалках;

- Прыгать в воду с бортиков и лестниц;

- Висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;

- Нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

- Вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

 4.2. Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

4.3. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

4.4. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

4.5. При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия.

4.6. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

С разрешения тренера-преподавателя выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

 При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя, проводящего занятия.

***Примечания:***

В соответствии с Постановлением Министерства Здравоохранения РФ и Главного Государственного санитарного врача РФ от 30 января 2003 г. № 4 «О введении в действие СанПиН 2.1.2.1188-03. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества» температура воды в бассейнах должна иметь следующие значения:

|  |  |
| --- | --- |
|  **Вид бассейна (назначение)** | **Температура воды** |
| Спортивный | 24 - 28 |
| Учебные для детей  | 30 - 32 |
| Учебные для детей старше  | 29 - 30 |

 Температура воздуха должна быть на 1 - 2 градуса выше температуры воды.

**6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ**
6.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

6.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

6.3. Избегать столкновений с другими участника соревнований, не допускать толчков и ударов.

6.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

**7. Ответственность**

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятий.

**Приложение 3**

**Методические материалы к программе**

*Комплекс общеразвивающих упражнений:*

1) вращение рук вперед (в ладонях зажато по хоккейной шайбе) с одновременными прыжками на двух ногах; то же, но вращение рук назад (здесь и далее каждое упражнение выполняется не менее 15 раз).

2) стоя вокруг прямых рук назад и вперед (руки захватывают концы натянутого шнура или полотенца – чем уже хват, тем эффективнее упражнение);

3) лежа на груди на коврике, руки вытянуты вперед, прогнуться, отрывая руки и ноги от пола, выполнять непрерывные рывки до отказа левой рукой и правой ногой одновременно, затем правой рукой и левой ногой одновременно и т.д;

4) сидя на пятках (на коврике) покачивания вперед – назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола;

5) стоя ноги на ширине плеч, носки стоп развернуты до отказа в стороны, приседания на всей ступне, держась рукой за стенку (спинку стула); 6) имитация стартового прыжка с тумбочки (выпрыгивание вверх). 7) имитация гребков руками, как при плавании дельфином, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор.

*Имитационные упражнения:*

1) Ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточкой» (ладонь повернута - назад), как при выполнении имитационных движений, нажимая ладонью плоской кисти на рейку гимнастической стенки, плечи партнера, имитация попеременных гребковых движений, как при передвижении по дну бассейна («идем вперед - отталкивая воду назад «идем назад - отталкиваем воду ладонями вперед»);

2) Стоя выполнить сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами (подобно тому, как сдувается с ладони легкий предмет/), затем в меру глубокий вдох через рот, задержать дыхание на 3-4 с., вновь сделать выдох-вдох и т.д.;

3) Повторить предыдущее дыхательное упражнение, сочетая его с приседаниями (в и.п. выполняется выдох-вдох, во время приседания дыхание задержано, как при погружений под воду).

*Подготовительные упражнения в воде:*

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; бег и ходьба по кругу, взявшись за руки (хоровод);

- в полуприседе (подбородок касается воды) выполнить подряд 10-15 дыханий (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на воде);

- ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей); прыжки вперед на двух ногах с одновременными гребковыми движениями руками назад;

- стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды) выполнить подряд 15-10 дыханий (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе), стараясь во время выдоха выдуть в воде перед собой воронку;

- стоя в наклоне вперед окунание лица в воду, открывание глаз, рассматривание дна; повторить это же упражнение в сочетании с предыдущими (следить, чтобы во время приподнимания лица над водой и выполнения выдоха-вдоха ученики не подносили рук к лицу);

- погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов (водолазы);

- передвижение в колонне по одному с подныриваем в обруч, полностью погруженным в воду (поезд идет в тоннель);

- присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка, выполнять подряд не менее 5 прыжков;

- дыхательные упражнения (в дальнейшем постоянно чередовать упражнения в движениях с дыхательными упражнениями, так чтобы на первых шести уроках дыхательные упражнения занимали примерно одну треть всего времени занятий в воде)

- то же, что и упражнение № 9, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различными исходными положениями рук;

- бег с руками, вытянутыми верх ладоням вперед; прыжки на двух ногах с аналогичным положением рук; то же, но одна рука вытянута вверх, другая у бедра (заключительные повторения провести в соревновательной форме);

- бег в наклоне вперед, удерживая прямыми руками плавательную доску на поверхности воды перед собой; то же, но, опустив лицо в воду (заключительные повторения провести в соревновательной форме);

3. Скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).

*Упражнения в воде:*

1) Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой в 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. Передвижение с подныриванием под предметы (шест, обруч и т.п), (здесь и далее не забывать о чередовании упражнений, выполняемых на задержке дыхания, с дыхательными упражнениями).

4) Скольжения на груди с толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед: одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках (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 выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше;

- То же, но гребок выполнить другой рукой;

- То же, но гребок выполнить 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 вытянуты у бедер

7) Соскоки с низкого бортика ногами вниз.

*Разучивание техники движений руками в кроле на спине:*

1) в скольжении на спине одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2 – 3 цикла попеременных движений руками;

2) то же упражнение, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание);

3) плавание на спине с надувным кругом между ног с помощью гребков одновременно двумя руками до бедер;

4) плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками;

 5) плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута у бедра);

6) то же упражнение, но рука вытянута вперед;

7) повторить упражнение № 2, доведя кол-во циклов попеременных движений руками до 5 – 6.

*Имитационные упражнения на суши.*

1) Имитация гребка c опорой на одну ногу.

Необходимо встать одной ногой вперед и опереться на нее, как показано на рис. «а» и «б».

После этого **имитируются все фазы гребка**: вкладывание руки в воду, гребок, выход руки из воды и ее последующий пронос для нового вкладывания (см. рис «в» и «г»).



Выполнив это задание несколько раз, можно также попробовать его делать с выполнением дыхания в сторону.

2) Лежа на скамье.

Ложимся на скамью таким образом, чтобы руки свисали с обеих сторон. Желательно, чтобы и голова также находилась за пределами скамьи.

В этом положении, начинаем делать гребки:



#### 3) Упражнения для обучения движению ногами при плавании кролем на груди. https://lifegid.com/media/res/1/7/7/6/7/17767.p3q3oo.620.jpg4) 4) Имитация ударов ног при плавании кролем на спине.



### 5) Упражнения для обучения движению ногами при плавании кролем на спине на суше.

### http://sportwiki.to/images/9/96/Obucenie_plavaniu23.jpg

### 6) Упражнения Кифута

