МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Московской области
Управление делами Президента Российской Федерации
ФГБОУ "Прогимназия "Снегири"

РАССМОТРЕНО
на методическом объединении
Протокол № 6 от 31.05.2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Врио директора ФГБОУ
"Прогимназия "Снегири"
_____Николаева Т.Н.
Приказ №47/7В
от 31.08.2022г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Обучение спортивным видам плавания»

Направленность: Физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 6-11 лет
Срок реализации: 1 год

Автор: Опарина Елена Николаевна
инструктор по плаванию

г. Истра 2022г.

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад.

В плавании существуют 4 способа рациональных движений (техника): кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Каждый способ на соревнованиях представляется отдельной программой. Занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность и др. Плавание может быть как индивидуальным, так и командным видом спорта, что помогает воспитанникам самореализоваться.

Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

Актуальность программы объясняется тем, что необходимо своевременно научить навыкам плавания детей младшего школьного возраста, сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Отличительной особенностью и новизной этой программы является то, что учащиеся имеют разный уровень своей физической подготовки и антропометрических данных.

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность:

- способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость;
- оказывает оздоровительное воздействие на детский организм. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.
- способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию координации движений, своевременному формированию «мышечного корсета», предупреждая искривления позвоночника, снижению возбудимости и раздражительности;
- создает условия для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и как следствие, роста спортивного результата.

Образовательная программа «Плавание» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020).
- Федеральным законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2).

В основу программы легли концептуальные идеи основоположников теории и методики спортивного плавания:

- В. Васильев, Б. Никитский (Обучение детей плаванию);
- Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н. и Попова О.И. (Оздоровительное и адаптивное плавание)
- Булгакова Н.Ж. (Плавание).

Характеристика программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность по цели и содержанию.

Уровень освоения программы

Программа имеет стартовый уровень (ознакомительный) сложности.

На стартовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Основное содержание этого уровня составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.
Преимущественной направленностью тренировочного процесса являются обучение навыкам прикладного плавания, плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

Срок освоения программы и режим занятий

Объем программы рассчитан на 36 часов в расчете на 36 учебных недель. Срок освоения программы составляет 1 год
***Форма обучения*:** очная

Рекомендованный режим занятий

Возраст учащихся	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в год	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
7 -11 лет	1 по 40 мин.	1	36	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке

Цель и задачи программы
Цель программы - формирование у учащихся интереса к регулярным занятиям плаванием, овладение основами техники плавания, укрепление их здоровья, развитие физических качеств и приобщение к здоровому образу жизни.
Обучающие задачи:
- формировать общие представления о виде спорта плавании;
- обучить основам техники плавания, стартов, поворотов;
- обучить основам прикладного плавания;
- обучить использованию в своей речи спортивной терминологии.

Развивающие задачи:
- развивать физические качества: координация, гибкость, сила, двигательных навыков;
- развивать восприятие, мышление, внимание, память;
- развить коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми;
- развить информационную компетенцию: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять ее в деятельности;
- развивать компетенцию эмоционального интеллекта: уметь контролировать и управлять своими эмоциями.

Воспитательные задачи:
- воспитывать морально-волевые качества как смелость и решительность;
- воспитать активного гражданина, культурного и грамотного человека;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- формировать здоровьесберегающую компетенцию: привить потребность в здоровом образе жизни; формировать знания о правилах личной гигиены, заботы о личной безопасности;
- воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- воспитывать чувства уверенности в себе;
- формировать адаптивную компетенцию: уметь ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности;
- формировать компетенцию командной работы: умение эффективно взаимодействовать с ребятами для достижения победы.

Данная программа по обучению плаванию рассчитана на 3 этапа и предусматривает:

1. изучение вопросов по теории плавания;
2. овладение техникой основных видов упражнений;
3. приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.

Учебно – тематический план

№ п/п	Содержание учебного материала
1	***Теоретическая подготовка:*** ✓ правила поведения в бассейне; ✓ гигиена физических упражнений; ✓ влияние физических упражнений на организм человека; ✓ техника и терминология плавания.
2	***Практическая подготовка:*** 1. подготовительные упражнения на воде; 2. общая плавательная подготовка на воде: ✓ изучение способов плавания «кроль»; ✓ отдельные элементы технических способов (дельфин, брасс); ✓ учебные прыжки в воду: ✓ старты и повороты; ✓ игры; ✓ контрольные испытания. 3. общефизическая подготовка на суше: ✓ СФП; ✓ ОФП.
3	Медицинский контроль

Содержание теоретической подготовки

1. Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием.

2. Гигиена физических упражнений.

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой. Режим сна, отдыха, питания.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно – сосудистой и дыхательной систем на организм человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

4. Техника и терминология плавания.

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Содержание практической подготовки

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

✓ подготовительные упражнения для освоения с водой;
✓ упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;
✓ учебные прыжки в воде;

- ✓ повороты;
- ✓ игры;
- ✓ контрольные испытания;
- ✓ общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Контрольные упражнения и нормативы для начального обучения

№ п/п	Нормативные требования	Оценка	Номер контрольного занятия
1	Погружение с продолжительными выдохами под водой Достать шайбу со дна за 10 сек.	5 – удовлетворительно 7 – хорошо 9 – отлично 1 – удовлетворительно 2 – хорошо 3 – отлично	3
2	Удержание туловища на поверхности воды: ✓ «поплавок»; ✓ «звездочка»; ✓ «стрелочка».	10 – удовлетворительно 15 – хорошо 20 – отлично	6
3	Проплыть кролем на груди при помощи ног	5 – удовлетворительно 7 – хорошо 9 – отлично	9
4	Проплыть при помощи плавательной доски с помощью ног способом «кроль»	10 – удовлетворительно 15 – хорошо 20 – отлично	12
5	Проплывание отрезка одним из способов «кроль»	10 – удовлетворительно 15 – хорошо 20 – отлично	26
6	Проплыть способом: ✓ кроль на груди 20 – 25 м; ✓ кроль на спине 20 – 25 м; ✓ дельфином 12 м; ✓ брассом 12 – 15 м		36

Планирование занятий начального обучения плаванию

Планирование занятий по начальному обучению плаванию осуществляется с учетом типа, размеров и глубины бассейна, возраста новичков, степени укомплектованности групп начальной подготовки и других факторов.

Программа начального обучения плаванию рассчитана на учащихся 1-4 классов. Осваивается при 1-х разовых занятиях в неделю.

В основе программы лежит овладение техникой плавания спортивными способами кроль на груди и на спине и параллельное комплексное изучение основных элементов техники плавания способами («дельфин» и «брасс»).

Курс обучения условно разделяют на три этапа.

Основу ***1 этапа (уроки 1 – 14, см. таблицу с описанием уроков)*** составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении; учебные прыжки в воду; ОРУ и СФУ на суше.

На ***2 этапе (уроки 15 – 28)*** главное внимание уделяется изучению техники плавания кроль на груди и на спине.

На ***3 этапе (уроки 29 – 36)*** решаются такие задачи как, изучение техники выполнения простейших поворотов, изучение отдельных элементов плавания дельфином, брассом, закрепление навыка плавания способами кроль на груди и на спине.
Уроки ***3, 6, 10, 14, 28, 36*** являются контрольными. На этих уроках определяется усвоение пройденного материала.
Каждый этап обучения заканчивается ***контрольным соревнованием,*** на котором подводится итог всей учебно – образовательной и воспитательной работы.

Основной формой обучения является урок. Урок условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.
Подготовительная часть: построение, краткое объяснение задач и порядка проведения урока, выполнение упражнений на суше, небольшая разминка в воде.
Основная часть: изучение новых упражнений в воде, закрепление умений и навыков, приобретенных на прошедшем уроке. От четкости и методической последовательности в проведении данной части занятия зависит успех решения главных задач обучения.
Заключительная часть: закрепление плавательных навыков в виде игр, эстафет, развлечений в воде и организационное завершение урока на суше. Уместно несколько минут в конце занятия выделить для «свободного плавания» и позволить детям выполнить их любимые упражнения. Нередко тренер использует эти минуты для индивидуальной работы с отстающими. На суше проводится построение, подведение итогов, задание на дом. При подведении итогов отмечают успехи и недостатки группы в целом, а также успехи отдельных учеников.
Подготовка и проведение уроков по обучению плаванию включает анализ программы, учебного плана и поурочного плана – графика занятий для группы, а также разработку на их основе кратких конспектов урока.

Медицинский контроль

Основными задачами медицинского контроля является:
- ✓ выявление противопоказаний к занятиям;
- ✓ определение функционального состояния для назначения соответствующей нагрузки;
- ✓ контроль за состоянием ребенка.

Первые две задачи решаются перед началом курса оздоровления, третья в процессе занятий.

Содержание уроков на первом этапе обучения

Первая ступень направлена на приобщение к воде, преодоление чувства страха. Изучаются подготовительные упражнения, осваивается дыхание в воду, всплывание и лежание на воде, соскоки в воду с низкого бортика. На этом этапе большое внимание уделяется индивидуальной работе, самостоятельным играм, свободному плаванию.

Перспективно-тематический план.

Месяц	**Дата**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Непрерывно-образовательная деятельность**	**Форма контроля**
	06.09.22	1	организация занимающих	На суше: ознакомление обучающихся с местом занятий и особыми правилами поведения на воде, демонстрация	наблюдение

сентябрь **1**			ся, освоение с водой	способов плавания кроль на спине и кроль на груди, выполнение нескольких общеразвивающих упражнений. В воде: обучение входу в воду по лесенке и распределение вдоль бортика бассейна; передвижение по дну вдоль бортика бассейна; стоя лицом к бортику выполнить выпрыгивания, держась руками о бортик (попрыгать, как мячик); пройти вдоль бортика с опорой одной рукой, выполняя другой рукой различные движения у бедра; стоя у бортика, дуть на воду (как бы остужая чай); набрать воды в ладоши и «помыть лицо»; брызгать на лицо водой; передвижение по дну шагом, бегом, на носках, прыжками, с различным положением рук; игра «догони мячик»: бросить мяч недалеко от ребенка с расчетом, чтобы нужно было сделать к нему 2 – 3 шага.	
2	13.09.22	1	изучение свойств воды, освоения выдоха в воду, погружение в воду с головой	На суше: повторение беседы об организации занятий на суше и в воде, выполнение общеразвивающих упражнений, имитация передвижений по дну с различным положением рук, имитация погружений под воду с задержкой дыхания и различным положением рук. Изучение короткого вдоха и длинного выдоха. В воде: повторение правил входа в воду; движение по дну в колонне по одному, держась за руки, за плечи; приседание в воду: до подбородка, до носа, до лба, с различным положением рук, с опорой и без, на задержке дыхания; движение по дну с опорой руками о воду; погружение под воду с последующим выпрыгиванием с опорой руками о бортик и без; короткий вдох и длинный выдох у поверхности воды на месте и в движении; игры на воде: морской бой, подпрыгни до игрушки, свободное плавание.	наблюдение
3	20.09.22	1	Определение исходного уровня сформированности плавательных навыков	Погружение с продолжительными выдохами под водой Достать шайбу со дна за 10 сек. Удержание туловища на поверхности воды: «поплавок»; «звездочка»; «стрелочка». Проплыть кролем на груди при помощи ног Проплыть при помощи плавательной доски с помощью ног способом «кроль»	Входная диагностика
4	27.09.22	1	разучивание имитационных упражнений, 2-х вариантов выдоха, выдоха в воду, соскока в воду с бортика	На суше: повторение правил поведения и техники безопасности в бассейне, выполнение подготовительных упражнений на суше: круговые движения руками вперед и назад (одновременно и попеременно); приседания с прямой спиной, руки в различных исходных положениях, во время приседания выполнить длинный выдох; ходьба на месте с попеременными и одновременными круговыми движениями руками. На воде:	Практическое задание

				вход в воду по лесенке и распределение вдоль бортика; повторить 2 – 6 упражнения предыдущего урока; стоя у бортика выдох в воду «кипящий чайник»; выдохи в воду, не опираясь руками о бортик и притоптывая ногами на месте; ходьба по дну с круговыми движениями руками поочередно и одновременно; выполнить соскок в воду с бортика на мелкую часть; игра «морской бой» и «догонялки», свободное плавание.	
октябрь **5**	04.10.22	1	разучивание на суше имитационных, элементарных движений ногами, совершенствовать умение дышать, погружаться под воду и выполнять соскок с бортика.	На суше: повторить упражнения на суше, имитация упражнений «поплавок» и «медуза», сидя на бортике выполнить движения ногами «кроль» без погружения в воду и с погружением. В воде: соскок в воду из положения сидя на бортике; выдохи в воду (исходное положение – руки на бортике); игра «водолазы» (кто дольше просидит под водой на задержке дыхания); приседания под воду с открытыми глазами в парах (посмотреть друг на друга); приседания под воду с последующим выпрыгиванием вверх, выполняя выдох в воду и быстрый вдох во время прыжка (постараться выполнять без пауз); передвижение по дну шагом, бегом, с подныриванием под обруч или шест, находящийся на поверхности воды; выполнение упражнения «медуза» на задержке дыхания; выполнение упражнения «поплавок»; прыжки в воду с бортика из положения приседа; игра с мячом «в собачки».	Практическое задание
6	11.10.22	1	Определение уровня сформированности плавательных навыков	Удержание туловища на поверхности воды: «поплавок»; «звездочка»; «стрелочка». Проплыть кролем на груди при помощи ног Проплыть при помощи плавательной доски с помощью ног способом «кроль»	контрольное соревнование
7	18.10.22	1	изучение движений руками «мельница» на суше и в воде; разучивание движений ногами «кроль» в воде; разучивание всплываний; совершенствование освоенных ранее упражнений.	На суше: ходьба на носках с различным положением рук, круговые движения руками вперед и назад попеременно и одновременно, движения руками «мельница» вперед и назад с одновременной ходьбой на месте; имитация положения «медуза» и переход в положение «поплавок»; сидя на бортике с опущенными в воду ногами выполнять движения ногами «кроль». В воде: вход в воду прыжком с бортика из шеренги по одному на свои места; приседания под воду с выходом с различным положением рук (глаза открыты); приседания под воду до всплытия в положение «медуза» и переходом в положение «поплавок»; лежать на воде, опираясь руками о бортик, на задержке дыхания, опустив голову в воду; движения ногами «кролем» с опорой руками о бортик (подбородок касается воды, вдох и выдох на воду, как бы дуя на горячее); движения ногами «кролем» с выдохом в воду, опираясь руками о бортик;	Практическое задание

				передвижение по дну с выдохом в воду (руки вытянуты вперед); игра «подводный телеграф»; прыжки с бортика в обруч.	
8	25.10.22	1	совершенствование всплываний, разучивание лежаний на воде, совершенствование движений ногами «кролем» с дыханием в воду.	На суше: повторить упражнения на суше из предыдущего урока ; имитация упражнения «звездочка». В воде: одновременный соскок в воду с бортика на свое рабочее место по свистку; приседания под воду с опорой руками о бортик и выдохом в воду; приседание под воду с выдохом и прыжок вверх с выполнением быстрого вдоха (руки опираются о бортик); движения ногами «кролем» с опорой на бортик на задержке дыхания с опущенным в воду лицом; повторение упражнений «медуза» и «поплавок»; из положения «медуза» перейти в положение «звездочка», слегка придерживаясь за бортик; «мельница» вперед и назад, стоя на месте; игра «пятнашки с поплавком»; прыжки с бортика изученными ранее способами	Практическое задание
ноябрь **9**	01.11.22	1	изучение согласования движений ногами «кролем» с дыханием, изучение положения лежа на спине, повторение упражнений на задержке дыхания.	На суше: «мельница» вперед и назад с одновременным выполнением шагов (на один круг руками 6 шагов); движения ногами «кролем» сидя на бортике, ноги опущены в воду, на счет 1-6. В воде: соскок в воду по свистку; движения ногами «кролем», держась за бортик (подбородок касается воды, выдох – на 4 счета, вдох – на 2 счета); то же, но на задержке дыхания (игра «чей моторчик проработает дольше»); передвижение поперек бассейна, выполняя «мельницу» руками вперед (на 6 шагов – круг руками); «мельница» в движении, выполняя выдох – на 4 шага, вдох – на 2 шага; приседания под воду с выдохом и вдохом во время последующего прыжка вверх из воды; стоя лицом к бортику, руки на бортике наклониться назад так, чтобы затылок и уши оказались в воде, плечи опущены в воду; задержаться в этом положении, глядя вверх, не сгибая рук;	Практическое задание
10	08.11.22	1	Определение уровня сформированности плавательных навыков	Проплыть кролем на груди при помощи ног	контрольное соревнование
11	15.11.22	1	изучение скольжений, совершенствование всплываний, прыжки.	На суше: повторение правил поведения и личной гигиены; ходьба на месте, вытягивание вверх из положения основная стойка, руки вверху («стрелка»), махи руками вверх, вниз, в стороны, одновременные и попеременные, «мельница», одновременные вращения руками вперед и назад; сидя на бортике, движения ногами «кролем».	Практическое задание

				В воде: соскок в воду на свои места выдохи в воду, руки; прыжки у бортика с различным положением рук и открытыми глазами; повторить упражнения «звездочка» на груди и на спине; движения ногами «кролем» в сочетании с выдохами, руки на бортике; «стрелка» на груди и спине с доской, на задержке дыхания и с выполнением выдохов в воду; то же самое без доски; игры «дельфины на прогулке», «пятнашки с поплавком»; прыжки с доставанием игрушек со дна бассейна.	
12	22.11.22	1	совершенствование скольжений, дыхания, разучивание упражнения «торпеда»	На суше: комплекс упражнений из предыдущего урока В воде: выдохи в воду у бортика; «стрелка» на груди и на спине; «стрелка» с различным положением рук на задержке дыхания и с выдохом в воду; прыжки в воде с выдохами в воду; движения ногами «кролем» с доской и выполнением выдоха в воду; во время выполнения упражнения «стрелка» включить движения ногами «кролем» - «торпеда»; выдохи в воду у бортика; игра «невод»; произвольные прыжки в воду.	Практическое задание
13	29.11.22	1	изучение упражнения «торпеда» на груди и на спине, оценка умения выполнять скольжение с работой ног кролем на груди.	На суше: повторяем упражнения 10-го урока. В воде: выдохи в воду, одновременно выполняя движения ногами «кролем», держась за бортик; скольжение с различным положением рук на груди и на спине, с задержкой дыхания и на выдохе; оценка скольжений с различным положением рук; движения ногами «кроль», руки опираются о бортик; плавание с доской при помощи движений ногами «кролем» на груди и на спине с выдохами в воду; то же самое, но без доски; *контрольное упражнение:* проплыть при помощи плавательной доски на ногах способом кроль на груди; Оценка: 10 м – удовлетворительно, 15 м – хорошо, 20 м – отлично. игра «искатели морских сокровищ».	Практическое задание
декабрь **14**	06.12.22	1	Определение уровня сформированности плавательных навыков	Проплыть при помощи плавательной доски с помощью ног способом «кроль»	контрольное соревнование
15	13.12.22	1	разучивание лежаний на груди и на спине, согласование дыхания и движений ног «кролем»,	На суше: ходьба на носках с различным положением рук; круговые движения руками вперед и назад попеременно и одновременно; движения руками «мельница» вперед и назад с одновременной ходьбой на месте; приседания не отрывая пятки от пола с различным положением рук; имитация положения «медуза», переход в положение «поплавок» и «звездочка»; сидя на бортике движения ногами «кроль».	Практическое задание

			совершенствование прыжков и всплываний.	<u>В воде:</u> приседания под воду с выдохом через рот и нос с различным положением рук (глаза открыты); приседания под воду до всплытия в положение «поплавок» и перехода в положение «звездочка»; ходьба по дну, выполняя выдохи в воду (руки вытянуты вперед); выдохи в воду во время движений ногами «кроль» с опорой руками о бортик; держась руками за бортик наклониться назад и положить плечи и затылок на воду, не закрывая глаза; выполнить предыдущее упражнение, обнимая пенопласт руками; игра «подводный телеграф»; прыжки с бортика в обруч и свободное плавание.	
16	20.12.22	1	совершенствование скольжения на груди, лежания на спине; совершенствование выдохов в воду и прыжков.	<u>На суше:</u> повторяем упражнения из 10-го рока, учимся выполнять упражнение «стрела», удерживая себя на высоких носках до 30 сек. <u>На воде:</u> выдохи в воду через рот и нос, стоя у бортика; движения ногами «кроль» с опорой руками о бортик, выдох в воду на четыре удара ногами, вдох на два; повторить всплывания на груди и лежание в положении «звездочка»; из исходного положения стоя спиной к бортику, пенопласт в вытянутых руках, сильно оттолкнуться ногой от бортика и попытаться проскользить как можно дальше; при помощи пенопласта, удерживая его руками у груди ложимся на спину; игра «водолазы»; прыжки в воду из различных исходных положений, свободное плавание.	Практическое задание
17	27.12.23	1	разучивание скольжений на груди с разным положением рук, совершенствование лежаний на груди и спине, совершенствование выдохов.	<u>На суше:</u> все упражнения предыдущего урока. <u>В воде:</u> выдохи в воду с различным положением рук; то же с продвижением по дну бассейна; работа ногами «кроль» на груди, руки опираются о бортик (выдох в воду); повторить упражнение «звезда», «поплавок», «медуза»; скольжение на груди и на спине после отталкивания от бортика (руки опираются на пенопласт); также как в упражнении 4 с опорой одной рукой (другая рука прижимается к туловищу); работа ногами «кроль» с выдохами в воду (руки опираются о пенопласт); игра «лягушата» и «кладоискатели»; прыжки в воду в глубокой части (держась руками за шест).	Практическое задание
январь **18**	10.01.23	1	разучивание скольжений с различным положением рук, совершенствование работы	<u>На суше:</u> комплекс ОРУ, удерживать положение «стрелка» с различным положением рук стоя спиной к стене. <u>В воде:</u> выдохи в воду с различным положением рук; работа ногами «кроль» на груди, руки опираются о бортик (выдох в воду);	Практическое задание

			ног при плавании на груди и спине.	повторить упражнения «звезда», «поплавок», «медуза»; скольжение на груди и на спине после отталкивания от бортика (руки опираются на пенопласт); также как в упражнении 4 с опорой одной рукой (другая рука прижимается к туловищу); «стрелка» после отталкивания от бортика без опоры руками (две руки высоко над головой); упражнение «стрела» (одна рука вверху, другая вдоль туловища) на задержке дыхания и с выдохом в воду; проплывание с помощью ног (руки на пенопласте) небольших отрезков, упражнение выполняется, как на груди, так и на спине; игра «салки с мячом»; прыжки в воду в глубокой части (держась руками за шест).	
19	17.01.23	1	разучивание скольжений с различным положением рук, совершенствование работы ног при плавании на груди и спине.	Повторяем предыдущий урок Так как усвоение материала предыдущего урока представляет определенные трудности, выполнение упражнений этого урока требует дополнительных затрат времени.	Практическое задание
20	24.01.23	1	изучение скольжения на спине, совершенствование скольжения на груди, умения дышать в сочетании с работой ног.	На суше: выполнить комплекс ОРУ. В воде: движения ногами «кролем» у бортика в сочетании с выдохами в воду; «стрелка»; скольжение на груди с различным положением рук; «стрелка» с одновременным выдохом в воду; скольжение на груди с различным положением рук с одновременным выдохом в воду; работа ног «кролем» на груди с доской и одновременным выдохом в воду на счет 1 – 4 и вдохом на 5 – 6; игра «караси и карпы»; прыжки в воду различными способами.	Практическое задание
февраль 21	07.02.23	1	изучение движений руками при плавании на груди и на спине, совершенствование движений ног в упражнении «торпеда».	На суше: комплекс упражнений из предыдущих уроков; попеременные вращения руками вперед и назад («мельница») с остановкой в положении одна рука вверху, другая внизу. В воде: выдохи в воду у бортика; работа ног с доской («торпеда») в положении на груди и на спине; «торпеда» на груди и на спине с различным положением рук; перемещение по дну с одновременным выполнением «мельницы» руками вперед и назад; «торпеда» с гребком одной рукой до бедра, поочередно, двумя руками, на груди и на спине; прыжки на глубокой части с проплыванием «торпедой» к	Практическое задание

				бортику; игра «караси и карпы»; прыжки в воду различными способами.	
22	14.02.23	1	совершенствование плавания на спине с помощью ног, освоение плавания с помощью ног («торпеда») на груди с гребковыми движениям руками.	На суше: повторить упражнения из предыдущего урока На воде: выдохи в воду у бортика; работа ног с доской на груди и на спине; «торпеда» на груди на задержке дыхания и с выдохом, и с различным положением рук; «торпеда» на спине с различным положением рук; «торпеда» с движениями руками «мельница» (попеременные гребковые движения рук) на груди; игра «поезд идет в тоннель»; прыжки с проплыванием «торпедой» к бортику.	Практическое задание
23	21.02.23	1	дальнейшее изучение движений рук в плавании на груди и на спине, изучение стартового прыжка	На суше: комплекс упражнений из предыдущих уроков, имитация движений руками «сцепление» при плавании на груди. В воде: выдохи в воду; «торпеда» с различным положением рук на груди и на спине; движения руками «сцепление», стоя у бортика в наклоне, руки на бортике: выполняется круг правой рукой, затем левой (руки встретились – сцепились); лежа на воде, руки на бортике, выполнять движения ногами «кролем» и «сцепление» руками; свободное плавание.	Практическое задание
24	28.02.23	1	изучение упражнения «мельница» на груди и совершенствование упражнения «сцепление» на спине из исходного положения руки внизу, совершенствование спадов в воду.	На суше: комплекс упражнений: имитация движений руками «сцепление», «мельница», «дельфин» - одновременные вращения руками. В воде: выдохи в воду у бортика; плавание с доской при помощи ног на груди и на спине; «сцепление» на груди из различных исходных положений рук; «сцепление» на спине из исходного положения руки вдоль туловища; спады в воду на глубокой части с проплыванием к бортику; выполнения упражнения «мельница» на груди.	Практическое задание
март **25**	07.03.23	1	изучение «мельницы» на груди, «сцепления» на спине из исходного положения руки внизу, изучение спадов в воду из приседа.	На суше: повторить упражнения из предыдущего урока В воде: выдохи в воду; «торпеда» на груди и на спине с различным положением рук; выдохи в воду; «мельница» на груди с паузой в положении одна рука вверху, другая вдоль туловища на задержке дыхания; плавание на спине с руками, вытянутыми вдоль туловища при помощи ног; «сцепление» на спине из исходного положения руки вдоль туловища;	Практическое задание

				спады в воду из приседа; прыжки в воду.	
26	14.03.23	1	закрепление плавания с помощью работы рук и ног («мельница») на груди и на спине; оценка умения выполнять спады в воду из приседа.	На суше: имитационные упражнения «мельница» и «сцепление». В воде: плавание с помощью ног («торпеда») на груди и на спине; выполнение упражнения «сцепление» на груди и на спине; выполнение упражнения «мельница» на груди и на спине, на задержке дыхания; то же самое, но с дыханием; контрольное упражнение: соскок в воду вниз ногами с дальнейшим проплыванием отрезка способом «кроль на груди»; свободное плавание.	Практическое задание
27	21.03.23	1	совершенствование техники движений ногами при плавании на груди.	На суше: повторить упражнения из предыдущего урока В воде: 4х25кролем на груди при помощи движений ногами с опорой руками о доску 4 – 5 мин.; то же, с опорой о доску одной рукой, другая прижата к туловищу, вдох в сторону прижатой руки 4 – 5 мин.; 2х25 кролем на груди при помощи движений ногами в безопорном положении, руки вытянуты над головой, вдох вперед 2 – 2,5 мин.; то же, одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, смена положений рук на повороте.вдох в сторону прижатой руки 2 – 2,5 мин.; то же, обе руки прижаты к туловищу, вдох поочередно в обе стороны 2 – 2,5 мин.; исходное положение то же, что и в упражнении 4: на 1 – 2 счет – пронести руку по воздуху назад и прижать ее к туловищу, 3 – 4 – вдох вправо, выдох в воду, 5 – 6 – вернуть руку по воздуху в исходное положение, 7 – 8 – вдох вперед, выдох 2 – 2,5 мин.; то же, левой рукой 2 – 2,5 мин.; то же, правой рукой из исходного положения – руки прижаты к туловищу; то же, левой рукой.	Практическое задание
28	28.03.23	1	Определение уровня сформированности плавательных навыков	Проплывание отрезка одним из способов «кроль»	контрольное соревнование
апрель **29**	04.04.23	1	совершенствование техники движений руками при плавании на груди.	На суше: повторить упражнения из предыдущего урока В воде: 2х25плавание на груди при помощи движений ногами, руки вытянуты над головой: 1 – поднять правую руку локтем вверх выше головы, 2 – вернуть руку в исходное положение, 3 – поднять левую руку локтем вверх выше головы, 4 – вернуть руку в исходное положение; то же левой рукой; то же, левая рука вытянута над головой, правая прижата	Практическое задание

				к туловищу: 1 – поднять правую руку локтем вверх выше головы, 2 – вернуть руку в исходное положение; то же левой рукой; 2х25 плавание на груди при помощи движений ногами кролем, руки вытянуты над головой: 1 – гребок правой рукой, вдох вправо в конце гребка, 2 – вернуть руку в исходное положение, 3 – то же, обе руки прижаты к туловищу, вдох поочередно в обе стороны 2 – 2,5 мин.; то же левой рукой; то же, поочередно каждой рукой с паузой у бедра на 2 счета; то же, правая рука совершает непрерывные гребковые движения, вдох в конце каждого гребка или в конце 2, 3 и 4 гребков; то же левой рукой.	
30	11.04.23	1	совершенствование техники движений руками при плавании на спине	<u>На суше:</u> повторить упражнения из предыдущего урока <u>В воде:</u> 4х25 плавание на спине при помощи движений ногами, руки прижаты к туловищу: 1 – 2 – правая рука вынимается из воды и по воздуху проносится вверх; 3 – 4 – гребок через сторону 4 – 5 мин.; то же, левой рукой 4 – 5 мин.; то же, обеими руками поочередно 4 – 5 мин.; повторить упражнение 1 из исходного положения руки вытянуты над головой 4 – 5 мин.; то же, левой рукой 4 – 5 мин.; то же, обеими руками поочередно 4 – 5 мин.; плавание на дальность кролем на спине в полной координации движений, друг за другом 5 мин.	Практическое задание
31	18.04.23	1	совершенствование движений ногами и руками в согласовании с дыханием, при плавании кролем на груди и на спине	<u>На суше:</u> повторить упражнения из предыдущего урока <u>В воде:</u> выдохи в воду; плавание на спине при помощи движений ногами, руки вытянуты над головой (50м); то же, на груди с опорой о доску (50 м); повторить упражнение 2; повторить упражнение 3; плавание на груди при помощи движений ногами, руки вытянуты над головой, вдох вперед (50 м); плавание на спине кролем в раздельном согласовании движений руками – «сцепление» (50 м); плавание кролем на груди с движением ногами и одной рукой. Вдох в сторону работающей руки (50 м); попытаться проплыть в полной координации движений (1 раз 15 – 20 м); прыжки в воду.	Практическое задание
32	25.04.23	1	совершенствование движений ногами и руками в согласовании с дыханием, при плавании кролем на	<u>Повторяем предыдущий урок</u> Так как усвоение материала предыдущего урока представляет определенные трудности, выполнение упражнений этого урока требует дополнительных затрат времени.	Практическое задание

			груди и на спине		
май **33**	02.05.23	1	совершенствование движений ногами в плавании кролем на спине.	На суше: повторить упражнения из предыдущего урока В воде: 4х25 плавание на спине при помощи движений ногами, руки прижаты к туловищу; то же, одна рука вытянута над головой, другая – прижата к туловищу, смена положений рук на поворотах; то же, обе руки вытянуты над головой; исходное положение то же: 1 – 2 – правую руку пронести по воздуху и прижать к туловищу, 3 – 4 – вернуть руку в исходное положение 4 – 5 мин.; то же, левой рукой 4 – 5 мин.; то же, обеими руками поочередно 4 – 5 мин.; плавание на дальность кролем на спине в полной координации движений, друг за другом 5 мин.	Практическое задание
34	16.05.23	1	прием контрольных нормативов с целью выявления сформированности плавательных навыков	На суше: повторить комплекс упражнений ОФП В воде: плавание на груди при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску (50 м); плавание на спине при помощи движений ногами, руки принимают произвольное положение (50 м); контрольное упражнение: плавание кролем на груди с произвольным ритмом дыхания в полной координации движений (25 м); контрольное упражнение: плавание кролем на спине в полной координации с произвольным ритмом движений руками (25 м); Примечание: детям выставляются оценки за каждое контрольное упражнение в соответствии с качеством их движений по пятибалльной системе (оценивается техника). объявление результатов урока; рекомендации по дальнейшей спортивной ориентации детей.	Практическое задание
35	23.05.23	1	Определение уровня сформированности плавательных навыков	На суше: повторить комплекс упражнений ОФП В воде: плавание на груди при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску (50 м); плавание на спине при помощи движений ногами, руки принимают произвольное положение (50 м); контрольное упражнение: плавание кролем на груди с произвольным ритмом дыхания в полной координации движений (25 м); контрольное упражнение: плавание кролем на спине в полной координации с произвольным ритмом движений руками (25 м); Примечание: детям выставляются оценки за каждое контрольное упражнение в соответствии с качеством их движений по пятибалльной системе (оценивается техника). объявление результатов урока; 1. рекомендации по дальнейшей спортивной ориентации детей.	Итоговая диагностика
36	30.05.23	1	Определение	Проплыть способом:	Итоговая

			уровня сформированности плавательных навыков	✓ кроль на груди ✓ кроль на спине ✓ дельфином ✓ брассом	диагностика
Итого	36	36			

Игры на воде для уроков плавания с детьми младших классов

Игры, способствующие умению продвигаться в воде

Море волнуется: играющие стоят в шеренге по одному лицом к бортику. По команде «море волнуется» все расходятся по бассейну (их разогнал ветер). По команде «на море тихо» все занимают исходное положение у бортика. Кто последний подошел к бортику выбывает из игры.

Карпы и караси: играющие делятся на 2 команды и становятся спиной друг к другу: одни «караси», другие «карпы». По команде: «караси», «караси» поворачиваются кругом и бегут за «карпами», убегающими к бортику. Пойманные «карпы» останавливаются. После отлова всех «карпов» игра возобновляется от другого бортика. Теперь «карпы» ловят «карасей».

Подпрыгни до игрушки: преподаватель держит игрушку на определенной высоте с помощью шеста, играющие должны из положения стоя в воде подпрыгнуть и достать игрушку рукой.

Дельфины на прогулке: из исходного положения руки вверху присесть в воде и выполнить прыжок вверх – вперед на воду, имитируя прыжок дельфина. Кто из играющих, сделав три прыжка, окажется дальше всех?

Игры, способствующие овладению навыком погружения под воду с головой

Умываемся: дети стоят в воде лицом к бортику, по команде они набирают в ладошки воду и умывают лицо. Повторяя упражнение брызжут в лицо водой.

Пройди под мостом: занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми досками, обручами или волногасителями, подныривая под них.

Лягушата: играющие «лягушата» становятся в круг и ждут сигнала преподавателя. По сигналу «щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх, а по сигналу «утка» - прячутся под воду.Игрок, перепутавший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Выигрывают сделавшие меньше ошибок.

Водолазы: по команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10 – 20. Вынырнувшие раньше переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают оставшиеся.

Морской бой:две шеренги, играющих, становятся лицом друг к другу на расстоянии 2-х шагов и по команде «атака», начинают брызгать друг на друга водой (играющие не должны приближаться друг к другу). Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются спиной к сопернику и не закрывают глаза.

Смотри внимательно (гляделки): играющие становятся парами, лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему разное количество пальцев. Поднявшись из воды, игрок должен назвать правильное число.

Подводный телеграф: по команде игроки приседают под воду. Преподаватель ударяет по воде ладонью или доской. Дети должны поднять руки над водой и показать на пальцах количество услышанных ударов.

Поезд идет в тоннель: играющие выстраиваются в колонну по одному и опускают руки на пояс впереди стоящего, образуют «поезд». Двое занимающихся стоят лицом друг к

другу и держатся за рук. Руки, опущенные на воду, образуют «тоннель». «Вагоны» поочередно подныривают под руки (проходят тоннель). Дети, изображавшие «тоннель» меняются местами с первыми двумя «вагонами». Во время проныривания «поезд» может «выпускать дым» - пузыри.

Искатели морских сокровищ: дети встают лицом к бортику и по команде закрывают глаза. Преподаватель считает до десяти (одновременно разбрасывает игрушки на дно бассейна) после счета 10 дети открывают глаза и начинают собирать игрушки со дна. Выигрывают собравшие больше всего игрушек.

Насос: занимающиеся разбиваются на пары и взявшись за руки становятся напротив друг друга. По сигналу начинают поочередно приседать под воду с головой, выполняя активный выдох.

Пятнашки: занимающиеся свободно располагаются по дну бассейна. Один из них водящий. Он должен запятнать игрока, не успевшего присесть под воду. Запятнанный становится водящим.

Игры, способствующие овладению навыком скольжения

Поплавок: дети, сделав глубокий вдох, приседают на дно бассейна и обхватывают руками колени (голова опущена, подбородок прижат к груди). Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. Кто выполнит лучше.

Медуза: дети, сделав глубокий вдох, в полуприседе наклоняются вперед и тянутся руками на дно. Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. (Голова опущена в воду, подбородок прижат к груди, руки и ноги висят свободно).

Звезда: играющие должны лечь на воду, разведя руки и ноги в стороны. Кто дольше пролежит на воде.

Пятнашки с поплавком: водящий – «пятнашка» старается догнать кого – либо из игроков. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Игрок не успевший принять положение «поплавок» считается запятнанным и становится водящим.

Дельфины на охоте: каждый участник оттолкнувшись ногами от дна должен преодолеть в скольжении определенное расстояние. Выигрывают игроки, преодолевшие дистанцию за меньшее количество попыток.

Учебные прыжки

Оловянные солдатики: дети выполняют падение в воду «солдатиком», стараясь сохранить исходное положение при погружении в воду.

Все вместе: дети выстраиваются в шеренгу возле бортика бассейна. По команде все одновременно выполняют падение в воду.

Самолет: падение выполняется из исходного положения руки в стороны, стараясь сохранить это положение в воде

Боксер: падение с имитацией движения рук боксера.

Велосипедист: падение с имитацией движений ног велосипедиста.

Бомбочка: прыжок вверх с группировкой под водой.

Дельфин: прыжок в обруч или через разделительную дорожку.

Кто выше: прыжок двумя ногами над водой.

Кто дальше: прыжок двумя ногами на дальность.

Штангист: из упора присев (под водой) выполнить прыжок вверх, поднимая руки, как при подъеме штанги.

Игры с мячом

Брось мяч в круг: занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Задача – каждому забросить мяч в обруч. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Салки с мячом: играющие произвольно перемещаются по бассейну. Водящий старается осалить игрока. Осаленный становится водящим.

Волейбол в воде: играющие встают в круг и передают мяч друг другу, стараясь не уронить мяч в воду.

Водное поло: дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Преподаватель бросает мяч на центр бассейна. Игроки стараются завладеть мячом и забросить гол в ворота соперников. Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей.

Заключение

Представленная программа за счет многократного повторения простых элементов и связок позволяет выработать устойчивый навык плавания на небольшие расстояния, освоить элементарные двигательные навыки в воде, создать положительный эмоциональный фон при занятиях плаванием. Полученные навыки создают необходимую базу для дальнейшего изучения спортивных способов плавания. Эта программа предназначена для самых младших школьников. Она существенным образом влияет на закаливание и укрепление здоровья детей.

Список литературы

1. В. С. Васильев, Б. Н. Никитский М.: Физкультура и спорт, 1973. - 240 с.
2. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н. и Попова О.И. (Оздоровительное и адаптивное плавание)
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.
4. Литвинов А., Ивченко Е., Федчин В. ИКФ «Фолиант», 1995. - 107 с.
5. З.П. Фирсов М.: Физкультура и спорт, 1983. - 64 с.
6. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М.: Физкультура и спорт, 2000. - 76 с.
7. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. М.: Айрис -пресс, 2003.- 80 с.