

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 56»

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
протокол № 16 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МАОУ «Лицей № 56»
№ 276к «30» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
спортивной направленности
«Основы плавания»
Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации: 1 год

Новоуральский городской округ, 2024
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «основы плавания» (далее Программа) разработана в соответствии с Законом Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями) с учетом:

- нормативных документов Министерства просвещения РФ, Министерство образования и молодежной политики Свердловской области, регламентирующих деятельность по реализации программ дополнительного образования;

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196;

- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- других документов, регламентирующих деятельность по реализации дополнительных образовательных программ.

При разработке программы использована Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая 36-часовую программу обучения плаванию/ Под ред. В.В. Сальникова, Президента Всероссийской федерации плавания, четырехкратного олимпийского чемпиона, кандидата педагогических наук; Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук.

Обеспечения сохранения и укрепления здоровья детей, повышения двигательной активности, расширение воспитательного и оздоровительного потенциала физической культуры и спорта являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования и здравоохранения.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека. Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.

Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается

кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Олимпийские виды плавания – спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду являются популярным, зрелищным и захватывающим состязанием. Плавание, как вид спорта или спортивная дисциплина (спортивное плавание), заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. В официальных соревнованиях пловцами используются следующие основные способы/стили плавания: вольный стиль (кроль на груди), на спине (кроль на спине), брасс, баттерфляй (дельфин).

Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематические занятия плаванием содействуют развитию личностных качеств, обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Ключевыми принципами организации образовательной деятельности по программе являются:

- **принцип гуманистической направленности** образования, который предполагает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъект-субъектных отношениях;
- **принцип доступности** на основании которого система дополнительного образования детей является своего рода механизмом социального выравнивания возможностей получения персонифицированного образования;
- **принцип природосообразности**, который предполагает, что образование основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов; что учащиеся воспитываются сообразно их полу и возрасту, формируют у них ответственность за развитие самих себя, за экологические последствия своих действий и поведения;
- **принцип культуросообразности**, который предполагает, что воспитание основывается на общечеловеческих ценностях, строится в соответствии с

ценностями и нормами национальной культуры и региональными традициями, не противоречащими общечеловеческим ценностям;

- **принцип индивидуальности**, который реализует право ребенка на овладение знаниями и умениями в индивидуальном темпе и объеме, на смену в ходе образовательной деятельности предмета и вида деятельности, конкретного объединения и даже педагога. При этом успехи ребенка принято сравнивать в первую очередь с предыдущим уровнем его знаний и умений, а стиль, темп, качество его работы - не подвергать порицаниям.

- **принцип разновозрастного единства** обеспечивает сотрудничество обучающихся разных возрастов и педагогов. Особенно в разновозрастных объединениях ребята могут проявить свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества, умение работать в коллективе, учитывая интересы других.

- **принцип открытости системы** направлен на совместную работу лица, семьи, других социальных институтов, учреждений культуры и образования, что обеспечивает каждому ребёнку максимально благоприятных условий для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей.

Направленность программы – спортивная. Программа ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, стремления к развитию физических и волевых качеств.

Содержание программы соответствует базовому уровню. Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных учащимися навыков.

Программа представляет систему спортивно-оздоровительных занятий для детей в возрасте от 7 до 9 лет. Численность группы в среднем 10-15 человек. Срок освоения программы составляет 1 год.

Общий объем программы составляет 34 аудиторных часа, самостоятельная работа учащихся не предусматривается. Количество учебных недель – 34. Продолжительность одного занятия не более 40 минут.

Форма проведения учебных занятий - групповая.

Цель Программы - обучение основам плавания, как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

2. Изучить основы техники способов плавания;

3. Сформировать культуру движений детей, обогащение двигательного опыта средствами плавания;

4. Обеспечить всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;

5. Обеспечить укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;

6. Развить положительную мотивацию и устойчивый учебно-познавательный к физической культуре и спорту.

Преимущество Программы состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии плавания решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования.

В содержании Программы специфика плавания сочетается, практически, со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего и среднего школьного возраста.

Содержание программы условно предполагает деление на три этапа обучения.

Основу *первого этапа* составляют подготовительные упражнения по освоению с водой, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде для начального обучения технике спортивных способов плавания, учебные прыжки в воду, подвижные игры с элементами плавания.

На *втором этапе* основу составляет изучение техники плавания, выполнение старта из воды и простых поворотов.

Третий этап предполагает изучение и совершенствование техники плавания.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Знания о плавании

История возникновения и развития плавания как вида спорта. История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.

Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию.

Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде.

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.

Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правильное сбалансированное питание пловца. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для плавания, купания. Выбор одежды для занятий плаванием (плавательная экипировка). Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий плаванием. Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

2. Практические основы плавания

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения). Упражнения с использованием плавательных досок, гимнастических палок, аква-гантелей, нудлсов и других вспомогательных средств.

Учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры).

Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин). Упражнения и игры для совершенствования техники плавания.

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине.

Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Участие в соревновательной деятельности.

Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Способы погружения при нырянии. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Приемы освобождения от захватов

тонущего; транспортировка пострадавшего на воде. Применение спасательных средств.

Игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера командные игры).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании изучения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

представления о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;

знания по истории возникновения и развития плавания;

представления о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию;

навыки: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;

умения выполнять самостоятельно:

- простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;

- технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем;

умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;

умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания;

проявление чувства гордости за отечественных пловцов –чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

Понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

способность выделять эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Модуль	Общее кол- во часов	Теория	Практика
1	Знания о плавании	5	2	3
2	Практические основы плавания	29	5	24
	Итого	34	7	27

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график определяет чередование учебной деятельности и плановых перерывов для отдыха и иных социальных целей (каникул) при освоении образовательной программы в течение учебного года.

Продолжительность учебного периода:

начало учебного года - не позднее 10 сентября

окончание учебного года - 29 мая

Нерабочие праздничные дни:

4 ноября - День народного единства

1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января - Новогодние каникулы; 7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая - День Победы.

Продолжительность учебного периода – 34 недели. Каникулярный период определяется календарным учебным графиком образовательного учреждения на учебный год. Летние каникулы с 01 июня по 31 августа.

Режим образовательной деятельности:

Начало учебных занятий – согласно расписанию учебных групп.

Приложением к образовательной программе являются рабочие программы:

1. Знания о плавании
2. Практические основы плавания

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы, методы контроля, система оценок

Важнейшим звеном в процессе изучения программного материала является проверка и учет знаний учащихся. В процессе обучения используются следующие методы контроля:

Входной контроль проводится в начале изучения программы в форме наблюдения. Для получения объективной информации, выявления и оценивания физической подготовленности и развития обучающихся для обеспечения обратной связи между учителем и учеником. Результаты наблюдения не фиксируются в официальных документах, а учитываются педагогом при работе и общей оценке ученика.

Контрольные нормативы «Начальное освоение с водой»

Упражнение «поплавков» нацелено на освоение навыка всплывания и лежания. Последовательность действий:

1. Сделать вдох, задержать дыхание.
2. Присесть под воду.
3. Принять положение плотной группировки: колени касаются груди, голени обхватить руками, прижать лоб к коленям.
4. Всплыть в данном положении к поверхности воды.
5. Полежать 5 секунд, не расслабляя руки и ноги.
6. Встать на дно.

Упражнение оценивается положительно в случае соблюдения данных требований. Упражнение не считается освоенным, если ученик не погружается под воду; не удерживает положение группировки; способен продержаться на воде менее 5 сек.

Упражнение «скольжение» направлено на освоение рабочей позы пловца. Последовательность действий:

Скольжение на груди

1. Встать спиной к бортику, прямые руки поднять вверх и соединить ладони за головой.
2. Поставить одну ногу на стенку бортика на уровне колена.
3. Сделать вдох, задержать дыхание, наклониться к поверхности воды, положить руки на воду (лицо опущено в воду).
4. Оттолкнуться от бортика одной или обеими ногами.

Проскользить по поверхности воды в положении руки впереди, голова между руками. Ноги выпрямлены в коленях, стопы вместе, носки оттянуты.

Скольжение на спине.

1. Встать лицом к бортику, взяться руками за бортик, ноги поставить на стенку бассейна у поверхности воды, затылок положить на воду (уши погружены в воду).

2. Сделать вдох, задержать дыхание.
3. Отпустить руки, оттолкнуться от бортика ногами.
4. Проскользить по поверхности воды в положении руки вдоль тела, ноги выпрямлены в коленях, стопы вместе, носки оттянуты. Положительная оценка предполагает умение проскользить не менее 5-6 м. Упражнение не засчитывается, если ученик отталкивается с поднятой над водой головой (не может опустить лицо в воду); сгибает ноги в коленях, не оттягивает стопы; не соединяет руки (при скольжении на груди); скользит по поверхности менее 5 м.

Текущий контроль проводится на занятии по результатам выполнения изученного комплекса упражнений (анализ хода формирования знаний и умений учащихся, проверка освоения материала по каждой изученной крупной теме. С целью активизации работы учащихся по усвоению знаний, корректировки, совершенствования, систематизации знаний.

Контрольные нормативы «Первичные навыки в кроле на груди и на спине»

Данный норматив позволяет оценить степень овладения техникой движений руками и ногами в кроле на груди и на спине. Последовательность действий:

Кроль на груди

1. Встать спиной к бортику, прямые руки поднять вверх и соединить ладони за головой.
2. Поставить одну ногу на стенку бортика на уровне колена.
3. Сделать вдох, задержать дыхание, наклониться к поверхности воды, положить руки на воду (лицо опущено в воду).
4. Оттолкнуться от бортика одной или обеими ногами.

После скольжения проплыть при помощи поочередных гребков руками и попеременных ударов ногами расстояние 7-10 м.

Кроль на спине

1. Встать лицом к бортику, взяться руками за бортик, ноги поставить на стенку бассейна у поверхности воды, затылок положить на воду (уши погружены в воду).
2. Сделать вдох, задержать дыхание.
3. Отпустить руки, оттолкнуться от бортика ногами.
4. После скольжения проплыть при помощи поочередных гребков руками и попеременных ударов ногами расстояние 7-10 м.

Требования к технике движений ногами: ноги прямые, носки оттянуты, работают в непрерывном темпе. Руки выполняют гребки поочередно, пальцы кисти соединены вместе. Положительная оценка выставляется при условии проплыwania требуемого расстояния без остановок, в спокойном темпе. Отрицательная оценка выставляется в случае, если ученик встает на дно, движения ногами и руками неритмичные; не опускает лицо в воду (при плавании на груди); не кладет затылок на воду (при плавании на спине).

Контрольные нормативы «Проплывание дистанции 25 м избранным способом»

Последовательность действий:

1. Принять исходное положение у стенки бассейна.
2. По команде преподавателя оттолкнуться от бортика.
3. Проплыть избранным способом плавания 25 м в равномерном темпе.

Успешное освоение нормативов считается при условии проплывания дистанции без остановок. Обязательным является выполнение выдоха в воду при плавании способами кроль на груди и брасс. Низкий уровень освоения считается для обучающихся не освоившие технику движений изученных способов; в случае остановок и вставании на дно бассейна; не делающие выдох в воду при плавании кролем на груди или брассом.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета на завершающем учебном занятии в счет аудиторного времени. Его задача призвана обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков.

При оценке используются следующие критерии

Оценка	Количество ошибок
Высокий уровень	без ошибок
Средний уровень	по 1-2 ошибке
Низкий уровень	3 и более ошибки

№ п/п	Наименование упражнений	Ошибки
1	Скольжение на груди	Чрезмерное прогибание туловища
		Голова высоко
		Толчок одной ногой от бортика
2	Скольжение на спине	Скольжение сидя
		Голова сильно отклонена назад
		Толчок от стенки одной ногой
3	Движение руками при плавании кролем на груди	«Глажение» рукой
		Широкий гребок
		Короткий гребок, рука опускается с локтя
4	Движение руками при плавании кролем на спине	Неполный гребок
		Широкий гребок

		Поворот туловища за рукой
5	Движение руками при плавании брассом	Короткий гребок
		Широкий гребок
		Руки не до конца выходят вперед после гребка
6	Движение ногами при плавании кролем на груди	Ноги сильно согнуты в коленях
		Ноги глубоко
		Ноги широко расставлены
		Большая амплитуда движений
7	Движение ногами при плавании кролем на спине	Ноги сильно согнуты в коленях
		Ноги низко
		Ноги высоко
		Перекачивание с бока на бок
8	Движение ногами при плавании брассом	Не симметричные движения
		Подтягивание коленей к груди
		Недостаточное разведение стоп в стороны
9	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании	Отклонение от средней линии
		Неполный выдох, ранний вдох
		Низкое или высокое положение головы
		Глубокое погружение
		Слабое отталкивание от борта
		Отсутствует скольжение
10	Спад в воду из положения сидя на бортике	Голова сильно откинута назад
		Падение в воду близко к бортику
11	Старт из воды при плавании на спине	Движения рук и ног не согласованы
		Глубокое погружение
		Отсутствует скольжение
		Отсутствие касание борта

С целью проверки знаний используются следующие методы:

- наблюдение;
- опрос с показом (наглядной демонстрацией) со стороны учащихся;
- комбинированный метод.

Контроль сформированности умений, навыков, личностных качеств осуществляется посредством наблюдения и устных опросов. Контроль позволяет определить эффективность обучения по программе, обсудить результаты, внести корректировку в учебный процесс. Позволяет учащимся, родителям и педагогам увидеть результаты, что создает хорошую атмосферу в коллективе.

Учебно-методическое обеспечение

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению обучающимися навыков плавания зависит от использования методов обучения педагога.

К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий плаванием, относятся: словесный, наглядный и практический методы.

Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения).

Использование словесного метода помогает учителю создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

Особенности специфики плавания предусматривают использование словесного метода (объяснения, разбор и оценка действий обучающихся) проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. В воде возможно применение только кратких указаний и распоряжений, лаконичных команд, подсчет, так как для обучающихся в водной среде ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохлаждения.

Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники способов плавания, кино- и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных пловцов, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров.

Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники способов плавания. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстро понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению. Роль наглядного метода обучения является наиболее эффективной формой обучения школьников младшего возраста, так как у них явно выраженная склонность к подражанию.

Практический метод в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: *метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.*

Метод упражнения условно разделяется на две подгруппы: I группа – упражнения, преимущественно направленные на освоение техники плавания (характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого

способа плавания); II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Расчленённый и целостный методы разучивания:

метод расчленённого изучения (основа - подводящие упражнения) облегчает освоение техники способов плавания, уменьшает в образовательном процессе количество допускаемых обучающимися ошибок; освоение отдельных действий, технических элементов расширяет координационные возможности и двигательный опыт обучающихся. Данный метод в целом сокращает сроки обучения, повышает его качество и эффективность;

целостный метод разучивания применяется на завершающих этапах освоения техники способов плавания, после изучения отдельных ее элементов. В данный этап обучения входит плавание различными способами в полной координации, плавание с помощью движений ногами и руками, а также с различными вариантами сочетания этих движений. Целостный метод выполнения плавательных движений направлен на совершенствование техники плавания.

Игровой и соревновательный методы широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий плаванием. Предварительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является общим обязательным правилом. Игровой соревновательный и методы рекомендуется применять на начальном этапе обучения плаванию.

Для соревновательного метода характерны: достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство. Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств обучающихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания, этических норм поведения.

Для игрового метода характерны: сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональностью, проявляемых во время игры; вариативное применением полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры; комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств; творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях; комплексное воспитание морально-волевых качеств, сознательности и дисциплины, чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Все перечисленные методы обучения спортивному плаванию тесно взаимосвязаны. Комплексное использование методов в процессе изучения и совершенствования техники спортивного плавания позволяет наиболее быстро и совершенно овладеть обучающимся сложными двигательными действиями в плавании.

В целях реализации программы обучения плаванию в образовательной деятельности используют педагогические технологии, например: здоровьесберегающие, игровые технологии, технологии создания ситуации успеха, деятельного подхода (диалоговая форма общения), коллективного взаимодействия, разноуровневого, проблемного обучения и другие.

Материально-технического обеспечение

№ п/п	Наименование спортивного оборудования и инвентаря
1.	Жилет плавательный спасательный (страховочный)
2.	Игрушки и предметы, тонущие и плавающие
3.	Коврик резиновый
4.	Лопатки для рук разных размеров
5.	Мяч резиновый
6.	Надувные круги и нарукавники для плавания
7.	Контактные элементы
8.	Крепление для спасательного круга
9.	Круг спасательный (детский облегченный)
10.	Термометр для воды
11.	Термометр комнатный
12.	Часы-секундомер (настенные)
13.	Шест пластмассовый
14.	Шест спасательный с петлей
15.	Разделительный блок
16.	Спасательный линь
17.	Разделительная дорожка

Список литературы

1.	Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010
2.	Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. – М., 2016.
3.	Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006.
4.	Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Минск «высшая школа», 2011
5.	Давыдов В.Ю. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим». Москва, изд-во «Советский спорт», 2004.
6.	Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.
7.	Макаренко Л.П. «Универсальная программа начального обучения детей плаванию». Москва, изд-во «Астрель», 2003.
8.	Протченко Т.А. Ю.А. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр «Школьная книга», 2009.
9.	Протченко Т.А. Учись плавать. – М., 2003.
10.	Рыбак М.В. «Плавай, как мы!» – М., Обруч. 2014

Интернет-ресурсы:

1. www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания
2. www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания
3. www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания
4. <http://swim-video.ru/> - видео по плаванию
5. https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html - электронный учебник «Плавание»
6. http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php - сайт о плавании
7. <http://plavanieinfo.ru/> - всё о плавании и влиянии на здоровье
8. <http://forumswimming.ru/forum/5-93-1> - форум «Спортивное плавание»
9. <https://www.studmed.ru/science/fizicheskaya-kultura-i-sport/plavanie> - литература о плавании
10. <http://swim7.narod.ru/> - сайт тренеров по обучению плаванию начинающих.

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Амплитуда движения – размах движения конечности или тела атлета при выполнении тренировочного или соревновательного упражнения.

Быстрота – физическое качество, проявляющееся в способности организма реагировать на сигнал и производить однократное двигательное действие за минимальный промежуток времени.

Брасс – стиль плавания, при котором спортсмен, располагаясь на животе сначала делает синхронное движение руками вперёд, после чего совершает гребок. В это время согнутые в коленях ноги выполняют толчок. Брасс характеризуется низкой скоростью перемещения, наибольшей сложностью освоения, но, в то же время, низкими энергозатратами и малым шумом.

Баттерфляй – стиль плавания. Переводится как бабочка и получил своё название из-за некоторой схожести с полётом бабочки. Но гораздо больше он похож на то, как плывет дельфин, поэтому этот стиль плавания называется «плыть дельфином». Баттерфляй оценивается как самый трудный в освоении, энергозатратный и тяжёлый стиль, поэтому пловцы, которые специализируются на баттерфляе, наиболее физически развиты. Особенно у них развит плечевой пояс. Баттерфляй по скорости уступает только кролю.

Водное поло – командный водный вид спорта, целью в котором является забросить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает оппонент в установленное время.

Выносливость — физическое качество, выражающееся в способности организма длительно выполнять работу на требуемом уровне интенсивности без снижения эффективности.

Гибкость – физическое качество, проявляющееся в способности атлета свободно и быстро выполнять движения с большой амплитудой и высокой экономичностью.

Исходное положение (И.п.) – положение атлета, из которого начинается выполнение упражнения.

Кроль – стиль плавания. Является самым быстрым стилем, а по затратам энергии располагается между баттерфляем и брассом. Плывая в описываемом стиле, спортсмен по очереди делает гребки немного согнутыми руками, ноги, при этом, по принципу ножниц попеременно двигаются вверх и вниз.

Кроль на спине – стиль плавания, при котором спортсмен, находясь на спине поочередно делает гребки руками не сгибая их, в это время ноги двигаются попеременно вверх и вниз. По скорости перемещения стиль уступает кролю и баттерфляю, опережая лишь брасс. Кроль на спине отличается тем, что лицо всё время располагается над водой, поэтому нет необходимости делать выдохи в воду.

Комплексное плавание — плавательная дисциплина, в ходе которой спортсмены поочередно плывут четырьмя разными стилями.

Ловкость — способность человека осваивать новые двигательные действия за относительно небольшой промежуток времени, выполнять сложные по координации движения при изменении динамики их выполнения и в изменяющихся окружающих условиях.

Нагрузка – количественная мера воздействия физических упражнений на организм.

Ныряние в глубину — перемещение пловца преимущественно в вертикальной плоскости на определенное расстояние.

Ныряние в длину — перемещение пловца под водой преимущественно в горизонтальной плоскости на определенное расстояние.

Общая физическая подготовка (ОФП) — процесс развития и воспитания двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Плавание – способность или умение человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

Прикладное плавание – способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия.

Плавуемость — способность тела держаться на поверхности воды.

Плотность — физическое свойство, характеризуется количеством массы вещества, приходящейся на единицу объема.

Поворот открытый – поворот, выполняемый без задержки дыхания.

Поворот закрытый – поворот, выполняемый с задержкой дыхания.

Периоды — объединяют в себе одну или несколько фаз и рассматривают плавательный цикл более укрупненно.

Работоспособность пловца — это текущие функциональные возможности его организма к эффективному выполнению физических упражнений в условиях тренировок и соревнований.

Разминка — комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовить организм к предстоящей работе.

Ритм — соотношение частей (фаз) движения внутри одного цикла.

Сила – физическое качество - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Сила лобового сопротивления - сила, направленная параллельно встречному обтекающему потоку (сила сопротивления движению тела).

Сила подъемная - сила, действующая перпендикулярно вверх по отношению к направлению потока.

Сопротивление волновое – сопротивление системы расходящихся и поперечных волн, возникающее при движении пловца по поверхности воды или на незначительной глубине под водой.

Специальная физическая подготовка (СФП) — процесс развития двигательных

способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Спортивная тренировка — педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена, построенный в виде системы упражнений, с целью подготовки к соревнованиям.

Спортивная форма — состояние спортивной готовности в определенный момент времени.

Стабильность техники — достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности.

Спортивное плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Судья — лицо, следящее за соблюдением правил во время соревнований и фиксирующее ее результаты.

Судья-секретарь — судья, ведущий протокол соревнований.

Судья-хронометрист — судья, фиксирующий время заплыва.

Синхронное плавание — водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку.

Траектория — воображаемый след движения.

Тактика — способ ведения спортивной борьбы.

Темп плавания — частота плавательных движений в единицу времени или количество циклов движений, выполненных за единицу времени.

Техника плавания — совокупность рациональных движений пловца, с помощью которых наиболее эффективно решается поставленная задача.

Техника спортивного плавания — совокупность или система индивидуальных рациональных движений пловца, регламентированных правилами соревнований, позволяющих ему достичь высокого спортивного результата.

Угол атаки тела — положение тела по отношению к обтекаемому потоку.

Утомление — временное снижение работоспособности, наступающее в результате проделанной мышечной работы.

Фазы — части движения, имеющие свои конкретные особенности. Каждая фаза характеризуется определенными параметрами.

Физическая нагрузка — качественная и количественная мера тренировочных и соревновательных упражнений, вызывающих в организме спортсмена выраженные функциональные изменения и стимулирующих адаптационные процессы.

Физическая подготовка — процесс целенаправленного развития и воспитания двигательных способностей и комплексных качеств.

Физическая работоспособность — определенное состояние организма, позволяющее выполнить тот или иной объем физической работы.

Физические качества — качественные характеристики двигательных способностей человека.

Функциональное состояние — интегральный комплекс наличных характеристик

тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека.

Цикл — периодически повторяющиеся одно законченное движение рук и ног.

Шаг — расстояние, на которое пловец продвигается за один полный цикл движений.

Экономичность техники — рациональное использование энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий в плавании. Критерий экономичности — обоснованно минимальные энергетические затраты, наименьшее напряжение физических и психических возможностей спортсмена.

Эффективность техники — определяется соотношением совокупности индивидуальных движений и прилагаемых усилий и полученным результатом.

Игры и развлечения на воде (7-10 лет)

Игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета

«Кто быстрее спрячется под водой?»

Задача игры: ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

Описание игры. Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают — так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры — «*Сядь на дно*»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Умывание»

Задача игры: научиться открывать глаза в воде.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу лицом к ведущему и по его сигналу «умываются» — зачерпнув ладонями воду, брызгают ее себе в лицо. Ведущий дает указание: «Все, кто «умывается», смотрят на меня». Обязательно следует отметить тех, кто хорошо «умывался».

Методические указания. Когда вода стекает по лицу, ни в коем случае не закрывать глаза.

«Хоровод»

Задачи игры: почувствовать подъемную силу воды; научиться ориентироваться в воде, открывая глаза.

Описание игры. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох и, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того, как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

Игры сюжетного характера

«Караси и карпы»

Задачи игры: освоение с водой; воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги — «караси», игроки другой — «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной

команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

«Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке — это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

«Лодочки»

Задачи игры: ознакомление с сопротивлением воды; воспитание умения самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

Описание игры. Играющие стоят в шеренге лицом к берегу — это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях — их «разогнал ветер». По второму сигналу: «Раз, два, три — вот на место встали мы» — играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

«Карусель»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 -круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

«Водолазы»

Задача игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры. Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды — 120—150 см. *Вариант 2.* Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

«Кто быстрее спрячется под водой?»

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры - «**Сядь на дно**»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

«Винт»

Задача игры: совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

Описание игры. Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями руками.

«Авария»

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подоспеет помощь».

Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

Игры с выдохами в воду

«У кого больше пузырей?»

Задача игры: совершенствование выдоха в воду.

Описание игры. По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает тот участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

«Ваньки-встаньки»

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение. *Методические указания.* Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

Игры с прыжками в воду

«Прыжки в круг»

Задачи игры: выработка умения прыгать в воду, смелости, уверенности в себе.

Описание игры. Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

Методические указания. Необходимо обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

«Не отставай!»

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

Методические указания. Игру можно проводить с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

Игры с мячом

«Салки с мячом»

Задача игры: дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Борьба за мяч»

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.