

Комитет по образованию
администрации Ханты-Мансийского района
муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования Ханты-Мансийского района
«Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2023 года

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ХМР «Центр
дополнительного образования»

Н.И. Фуртунэ
приказ № 257-О от 31.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»**

возраст обучающихся: 10 - 12 лет

срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Симонов Александр Владимирович,
педагог дополнительного образования

п.Горноправдинск, 2023 г.

Раздел I. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/40 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа–Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 31.03.2023 №10-П-775 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского

автономного округа – Югры от 4 августа 2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 04.07.2023 №10-П-1649 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 4 августа 2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Региональный проект «Успех каждого ребенка» (Шифр проекта 045-П00 от 13 ноября 2018 г.);

Распоряжение администрации Ханты-Мансийского района от 01.08.2023 № 604-р «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере в Ханты-Мансийском районе»;

Постановление администрации Ханты-Мансийского района от 16.08.2023 № 411 «Об утверждении Положения о персонифицированном образовании в Ханты-Мансийском районе»;

Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования»;

Иные локальные нормативные акты муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования».

Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность и является **модифицированной**.

Актуальность программы. Плавание является одним из эффективных средств укрепления здоровья и физического развития человека. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, крепче становится сон, улучшается аппетит. Развиваются основные двигательные качества: сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость. В процессе занятий развивается координация, ритмичность движений, необходимые для любой двигательной деятельности. Пребывание в воде, выполнение различных движений, выдохи в воду, задержка дыхания во время погружения развивает и укрепляет дыхательную систему. Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренируются мышечные группы. Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствует формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности.

Отличительные особенности программы

- содержание ее доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;

- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;

- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

Адресат программы. Обучающиеся 10 - 12 лет. Ниже описаны возрастные особенности физического и психологического развития детей данной категории.

Анатомические особенности детей.

Для плавания имеет большое значение хорошая плавучесть тела. Дети, как правило, обладают лучшей плавучестью, чем взрослые, за счет меньшего удельного веса. Гибкость и подвижность в суставах позволяет быстрее осваивать технику спортивных способов плавания. Причем техника эта рациональна и экономична, так как хорошая плавучесть позволяет не тратить силы на поддержание тела у поверхности воды, а отдать максимум энергии на продвижение вперед. Поскольку в плавании статические напряжения, направленные на поддержание позы, невелики, от ребенка требуется меньше физической силы, чем в других циклических "наземных" видах спорта. Известно, что успехи в освоении техники плавания во многом зависят от гидродинамических качеств пловца, таких, как форма и поверхность тела. Они определяют обтекаемость, плавучесть, устойчивость равновесия и другие качества юного пловца. Тело ребенка имеет лучшую обтекаемость и создает меньшее сопротивление при движении в воде. Поперечное сечение тела у ребенка меньше, чем у взрослого, что также уменьшает сопротивление воды и позволяет затрачивать меньше силы на продвижение вперед. До 10 и особенно после 10 лет постепенно увеличивается сила мышц, возрастает их упругость и эластичность. Мышцы детей быстрее утомляются, но также быстро происходят процессы восстановления. Однако рост и развитие отдельных мышечных групп происходит не равномерно. Такая биологическая последовательность развития отдельных мышечных групп не является препятствием для овладения техникой плавания. В современной технике спортивного плавания основную работу по продвижению пловца вперед выполняют плечевой пояс и руки. К 8-10-летнему возрасту показатели возбудимости мышц приближаются к характеристике, типичной для мышц взрослого человека. Другими словами, в этом возрасте дети на занятиях могут осваивать довольно сложные, с учетом их подготовки, по технике выполнения упражнения. Это понятно, так как наибольшие нормы прироста физических качеств, особенно таких, как ловкость, быстрота, выносливость, наблюдаются именно в младшем школьном возрасте.

Физиологические особенности детей.

Важнейшие показатели сердечно - сосудистой и дыхательной систем, характеризующие готовность организма к перенесению нагрузок, изменяются за школьные годы в связи с ростом и развитием ребенка. Эти показатели изменяются также под воздействием физических упражнений и особенно заметно при занятиях плаванием. Вот почему эффективно способствовать развитию и укреплению этих систем на занятиях по плаванию начиная с младшего школьного возраста. Ударный объем сердца у детей меньше, чем у

взрослых. Поэтому сердце ребенка сокращается чаще, чем у взрослого. Занятия плаванием укрепляет сердечную мышцу. Это проявляется в уменьшении частоты сердечных сокращений. Кровяное давление у детей до периода полового созревания почти в два раза ниже, чем у взрослого, и отличается непостоянством. Относительно низкое кровяное давление у детей можно объяснить более широким просветом сосудов и их меньшей длиной, что уменьшает сопротивление току крови. Частота пульса в этом возрасте неустойчива, нередко возникает аритмия. Неустойчивость и непостоянство пульса и кровяного давления относятся к нормальным возрастным особенностям детей и ничего общего с патологией не имеют. В результате занятий плаванием повышается общая тренированность сердечно - сосудистой системы, что проявляется не только в уменьшении частоты сердечных сокращений, но и в некотором снижении кровяного давления. К особенностям строения органов дыхания у детей относится нежность их тканей, легкая ранимость слизистых оболочек, выстилающих дыхательные пути, обилие в них кровеносных и лимфатических сосудов. Поэтому через дыхательные пути в организм ребенка легко проникают различного рода инфекции, вызывая воспалительные процессы. Занимаясь плаванием, ребенок дышит чистым озонированным и увлажненным воздухом, не раздражающим дыхательные пути. "Дышащая" поверхность легких, а также количество крови, протекающее через легкие в единицу времени, у детей относительно больше, чем у взрослых, диафрагма высоко приподнята, а дыхательные мышцы развиты довольно слабо. Занятия плаванием - лучшая тренировка для межреберных мышц и дыхательной системы. Результатом укрепления этих мышц является хорошая жизненная емкость легких. У детей младшего школьного возраста преобладает тип грудного дыхания. Грудная клетка в этом возрасте приподнята, ребра при дыхании не могут опускаться так низко как у взрослых. Поэтому ребенок не может делать глубоких вдохов и выдохов и необходимое количество кислорода вдыхает благодаря учащенному дыханию. Умение правильно дышать имеет большое значение для всего организма. Постановке правильного ритма дыхания с укороченным вдохом и удлиненным выдохом очень помогают занятия по освоению техники спортивных способов плавания. Правильное дыхание оказывает благоприятное воздействие на сердечно - сосудистую систему (присасывающее действие грудной клетки), а также на возбудимость нервной системы. Пловцы имеют самую высокую спирометрию среди представителей других видов спорта. Энергетический обмен у детей протекает интенсивнее, чем у взрослых, поэтому они нуждаются в большем количестве воздуха, чем взрослые. Повышенная потребность в интенсивной вентиляции легких у детей связана с построением и развитием тканей и увеличение массы тела. Интересно, что энергетические траты на физическую нагрузку у детей в возрасте 9-10 лет выше, чем остальных возрастов. В школьном возрасте приспособительные и функциональные возможности организма очень высоки. Так, в период между 10 и 15 годами наблюдается быстрая утомляемость и такое же быстрое восстановление функций организма после мышечной работы. В значительной мере это зависит от

функционального состояния сердечно - сосудистой и дыхательной систем, обусловленного возрастными особенностями ребенка. Таким образом, именно в школьном возрасте нужно развивать физиологические возможности детей. Для этого лучше всего заниматься плаванием, которое способствует укреплению дыхательной и сердечно - сосудистой систем. Для детского организма полезны физические упражнения, связанные с активными дыхательными движениями грудной клетки. Такие упражнения содействуют росту и укреплению костной ткани. Это объясняется тем, что при мышечной работе увеличивается приток крови не только к мышцам, но и легким. Увеличивается интенсивность тканевого обмена веществ, образуются красные кровяные тельца в костном мозге. Упражнения для верхних и нижних конечностей усиливают процессы роста длинных костей. Реактивность процессов, протекающих в детском организме, требует от нас внимательного подхода не только к дозировке физических нагрузок, но и к организации на занятиях достаточного отдыха после них. Здесь нужно учитывать, что часто утомление может наступить в результате общей перегрузки, а не занятий плаванием. Также причиной переутомления могут быть беспорядочные эмоции в результате неумеренного просмотра телевизионных программ, неорганизованный режим дня, постоянное недосыпание, нерациональное питание. Все эти моменты можно выяснить в подготовительной части занятия и при необходимости учитывать их при организации тренировочного процесса, подбором различного рода и характера упражнений.

Психологические особенности.

К психологическим особенностям детей школьного возраста можно отнести легкую возбудимость, которая проявляется как в движении, так и в речи. Дети этого возраста неусидчивы, много двигаются, предпочитают бегать и ходить, но не стоять и не сидеть. Все действия детей имеют яркую эмоциональную окраску. Поэтому на занятиях можно использовать игровой метод, отличающийся эмоциональностью и динамизмом. Тренировочный процесс должен быть разнообразен как по содержанию учебного материала, так и по методике его проведения. Необходима и частая смена заданий. Образное восприятие детей заставляет при объяснении широко пользоваться сравнениями. Поэтому упражнения или отдельные движения нужно сравнивать с предметами или явлениями, знакомыми детям. Все упражнения в обучении первым навыкам в плавании имеют красивые образные названия - "Поплавок", "Медуза", "Звездочка", "Стрелочка", "Фонтан" и многие другие. Дети школьного возраста охотно и быстро разучивают упражнения (с показа), копируя и повторяя, так как склонность к подражанию и повторению в этом возрасте особенно велика. Обучение в объединении дополнительного образования по плаванию постепенно развивает произвольное внимание и умение сосредоточиваться. Единство требований и дисциплина постепенно воспитывают волю и умение владеть собой. Дети быстрее привыкают к необычной для человека среде. Плавание является естественным средством массажа кожи, а, следовательно, оказывает тонизирующее влияние на нервную систему человека. Нервные окончания,

сосредоточенные в коже, способны дифференцировано воспринимать температурные раздражители, а также давления водной среды. Через восприимчивые нервные структуры кожи осуществляется множество рефлексов автономной нервной системы, регулирующих деятельность внутренних органов. Плавание оказывает уравнивающее действие на автономную нервную систему, умеренно снижая тонус симпатического отдела и повышая активность парасимпатического отдела. Это приводит к нормализации деятельности сердечно - сосудистой (уменьшается периферическое сопротивление сосудов, нормализуется сердечный ритм, снижается артериальное давление), дыхательной (повышается активность дыхательного центра, что приводит к углублению дыхания, улучшению кровообращения ткани легких, значительному обогащению крови кислородом) и пищеварительной системы. Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно для детей, которые чрезмерно возбуждены. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

Наполняемость групп: - минимальное число обучающихся группы -10 человек, максимальное – 15 человек;

Квалификация педагога, осуществляющего образовательную деятельность: высшее педагогическое образование, соответствие занимаемой должности.

Объем и срок освоения программы – срок реализации программы один год.

В начале обучения комплектуется группа детей в возрасте **10-12 лет** Учебный план программы составляет 108 часов. Итого 108 часов на группу.

Режим занятий: учебно-воспитательный процесс в объединении осуществляется в течение года с 01 сентября по 31 мая по программе «Плавание».

Модуль «Плавание». Базовый уровень обучающиеся 10-12 лет». Занятия проводятся **в одной группе** по 3 недельных часа, **108 часов в год**. (всего 108 часов на модуль);

Всего – 108 часов в год по образовательной программе.

Форма обучения – очная, очно – заочная с применением дистанционных образовательных технологий, в период активированных дней и карантинных мероприятий –очно-заочная.

Обучение детей плаванию проводится в форме групповых занятий.

Группы, обучающихся формируются разновозрастные и разновозрастные, имеют постоянный состав.

2.Цель и задачи программы

Целью программы по плаванию является овладение обучающимися основами плавания и умениями свободно держаться на воде, укрепление их здоровья, хорошего физического развития, мотивов и умений вести

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, предпосылки для самостоятельных занятий, а также прикладную значимость в плавании на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

✓ укрепление здоровья детей посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

✓ развитию двигательных (новых координационных) способностей; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

✓ формирование общих представлений о плавании, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

✓ воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять его в целях отдыха, укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;

✓ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Базовым результатом в плавании является освоение учащимися основ техники плавания. Кроме того, способствует развитию личностных качеств, учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Компетенциями учащихся по плаванию являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

- умения активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- умения проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- умения проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- умения оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

- умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- умения находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать

способы их исправления;

- умения общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- умения организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- умения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- умения оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- умения управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- умения технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Также результатами освоения, учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоемах;

- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знание и выполнение упражнений на суше и воде определенных программным материалом;

- выполнять упражнения на всплывание и расслабление;

- гигиена занятий в бассейне;

- знание и умение выполнять требования, условные жесты и сигналы педагога, требования медицинского персонала плавательного бассейна;

- лежать на поверхности воды, на груди и спине;

- выполнять дыхательные упражнения в воде;

- безопасные скольжения на воде без работы рук и ног, с работой ног, с работой рук, с вспомогательными средствами или без;

- правильное выполнение движения рук на спине и груди;

- не бояться специфических свойств водной среды и безопасного положения в воде;

- свободно перемещаться по бассейну в опорных положениях, иметь первоначальное развитие «чувства воды» без негативных ощущений и водобоязни;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

3. Содержание программы

Учебный план

Модуль «Плавание. Базовый уровень, обучающиеся 10-12 лет

На группу обучения 3 часа в неделю, 108 часов в год

Количество учебных недель: 36 учебных недель

Период обучения: с 1 сентября по 31 мая.

Цель модуля: совершенствование техники плавания на груди и спине.

Основные задачи:

обучающие:

- совершенствование скольжения на воде;
- совершенствование работы рук и ног на груди и спине;
- совершенствование согласования работы рук и ног с дыханием.

развивающие:

- развивать чувство воды;
- развивать силу, выносливость;

воспитательные:

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием;
- воспитание доброжелательности и уважительного отношения друг к

другу.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения и техника безопасности на воде. Гигиена занятий в бассейне.	1	1		Текущий
2.	Изучение скольжения с толчка от бортика на спине и на груди, согласование движений ногами со скольжением и дыханием.	2		2	Текущий
3.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
4.	Изучение скольжения с толчка от бортика на спине и на груди, согласование движений ногами со скольжением и дыханием.	2		2	Текущий
5.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
6.	Закрепление скольжения с толчка от бортика на спине и на груди, согласование движений ногами со	2		2	Текущий

	скольжением и дыханием.				
7.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
8.	Закрепление скольжения с толчка от бортика на спине и на груди, согласование движений ногами со скольжением и дыханием.	2		2	Текущий
9.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
10.	Изучение согласования дыхания с движениями ногами кролем с опорой о доску.	2		2	Текущий
11.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
12.	Изучение согласования дыхания с движениями ногами кролем с опорой о доску.	2		2	Текущий
13.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
14.	Изучение согласования дыхания с движениями ногами кролем с опорой о доску.	2		2	Текущий
15.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
16.	Освоение гребковых движений руками.	2		2	Текущий
17.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
18.	Освоение гребковых движений руками.	2		2	Текущий
19.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
20.	Освоение гребковых движений руками.	2		2	Текущий
21.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
22.	Освоение гребка руками при плавании кролем.	2		2	Текущий
23.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
24.	Освоение гребка руками при плавании кролем.	2		2	Текущий

25.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
26.	Совершенствование движений ногами кролем и гребковых движений руками.	2		2	Текущий
27.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
28.	Совершенствование движений ногами кролем и гребковых движений руками.	2		2	Текущий
29.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
30.	Повторение скольжения на груди и на спине при помощи движений ног и рук; повторение дыхания.	2		2	Текущий
31.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
32.	Повторение скольжения на груди и на спине при помощи движений ног и рук; повторение дыхания.	2		2	Текущий
33.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
34.	Согласование дыхания с движениями.	2		2	Текущий
35.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
36.	Согласование дыхания с движениями.	2		2	Текущий
37.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
38.	Совершенствование техники дыхания с движениями ногами, скольжение на спине и на груди.	2		2	Текущий
39.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
40.	Совершенствование техники дыхания с движениями ногами, скольжение на спине и на груди.	2		2	Текущий
41.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий

42.	Совершенствование движений рук и ног при плавании кролем на груди и спине.	2		2	Текущий
43.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
44.	Совершенствование движений рук и ног при плавании кролем на груди и спине.	2		2	Текущий
45.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
46.	Совершенствование дыхания и движения.	2		2	Текущий
47.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
48.	Совершенствование дыхания и движения.	2		2	Текущий
49.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
50.	Совершенствование техники движений ног и рук в плавании на груди и на спине вдоль бассейна.	2		2	Текущий
51.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
52.	Совершенствование техники движений ног и рук в плавании на груди и на спине вдоль бассейна.	2		2	Текущий
53.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
54.	Совершенствование движений ног и рук в согласовании с дыханием, при плавании кролем на груди и на спине.	3		3	Текущий
55.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
56.	Совершенствование движений ног и рук в согласовании с дыханием, при плавании кролем на груди и на спине.	3		3	Текущий
57.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
58.	Совершенствование кроля на груди в полной координации.	2		2	Текущий

59.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
60.	Совершенствование кроля на груди в полной координации.	2		2	Текущий
61.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
62.	Совершенствование кроля на груди в полной координации.	2		2	Текущий
63.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
64.	Совершенствование кроля на груди и на спине.	2		2	Текущий
65.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
66.	Совершенствование кроля на груди и на спине.	2		2	Текущий
67.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
68.	Совершенствование кроля на груди и на спине.	2		2	Текущий
69.	Игры на воде. Свободное плавание.	1		1	Текущий
70.	Проверка уровня усвоения.	2		2	Итоговый
71.	Правила поведения и техника безопасности на открытых водоёмах.	1	1		Текущий
Итого		108	2	106	

Содержание Учебного плана

Тема № 1. Правила поведения и техника безопасности на воде. Гигиена занятий в бассейне.

Теория: Краткие и доступные сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаливающего организм фактора, как прикладного вида спорта, двигательные навыки которого необходимы в повседневной жизни, значение воды как естественной силы природы.

В начале учебного года и на первых занятиях каждой четверти необходимо определить для детей правила и нормы поведения, учащихся в бассейне, гигиенические правила занятий в бассейне, точное выполнение требований педагога, знание и выполнение условных сигналов и жестов. Объясняется детям, что недопустимы: подача ложных сигналов о помощи, заплывание за определенные педагогом границы, брать инвентарь без разрешения педагога, нырять, прыгать в воду с бортиков, трапов, мешать выполнению задания педагога другим учащимся, делать захваты за шею, руки, ноги, туловище и

другие действия, влекущие за собой испуг или прочее негативное эмоциональное состояние у детей в бассейне.

Цели и значение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические личные принадлежности для процедур перед плаванием (полотенце, мыло, мочалка) их применение. Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.).

Определение значимости умывания и купания, определить для детей, где скапливается грязь на теле человека, что происходит с грязнулей, зачем необходимо мыться человеку, почему моются в душе перед купанием и после, как в бассейне, так и в открытых водоемах. Гигиена купания в открытых водоемах. Гигиена приема душевых процедур, принадлежности личной гигиены.

Тема № 2, 4. Изучение скольжения с толчка от бортика на спине и на груди, согласование движений ногами со скольжением и дыханием.

Практика: Упражнения и игры в воде: согласование дыхания с движениями ногами у бортика; скольжение на груди с толчка от бортика, руки вытянуты над головой, голова под руками; то же, при помощи движений ногами, полный выдох; скольжение на спине с толчка от бортика, подбородок положить на грудь; то же, при помощи движениями ногами; согласование дыхания с движениями ногами у бортика.

Тема № 3, 5. Игры на воде. Свободное плавание. Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», «Водное поло».

Развлечения на воде: «Стой крепко!», «Буксиры», «Бой всадников», «Чехарда». «Кто кого перетянет?», «Весы», Соревнования лежа на доске или сидя на круге, Стойка на руках в воде; «колесо»; серия кувырков вперед, «Летающий дельфин», «Карусель», «Слушай сигнал!», «Бой лодок»

Тема № 6, 8. Закрепление скольжения с толчка от бортика на спине и на груди, согласование движений ногами со скольжением и дыханием.

Практика: Упражнения и игры в воде: согласование движений ногами с дыханием у бортика; скольжение на груди, руки вытянуты над головой, голова находится под руками; скольжение на груди с движением ногами кролем, руки вытянуты над головой, голова находится под руками; скольжение на спине, подбородок касается груди; скольжение на спине при помощи движений ногами кролем; скольжение без остановки на две ширины бассейна: вперед — на груди при помощи движений ногами кролем, назад — на спине; дыхательные упражнения, стоя на дне бассейна, с приседанием под воду, выдох в воде, причем непрерывный и полный.

Тема № 7, 9. Игры на воде. Свободное плавание. Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», «Водное поло».

Развлечения на воде: «Стой крепко!», «Буксиры», «Бой всадников», «Чехарда». «Кто кого перетянет?», «Весы», Соревнования лежа на доске или

сидя на круге, Стойка на руках в воде; «колесо»; серия кувырков вперед, «Летающий дельфин», «Карусель», «Слушай сигнал!», «Бой лодок»

Тема № 10, 12, 14. Изучение согласования дыхания с движениями ногами кролем с опорой о доску.

Практика: Упражнения и игры в воде: согласование дыхания с движениями ногами кролем у бортика; скольжение на груди при помощи движений ногами кролем, выдох в воду; то же, на спине, глаза открыты; скольжение без остановки на две ширины бассейна при помощи движений ногами кролем: вперед — на груди, назад — на спине; плавание при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску; то же, в согласовании с дыханием, выдох продолжительный и полный в воду между рук; дыхательные упражнения.

Тема № 11, 13, 15. Игры на воде. Свободное плавание.

Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», «Водное поло».

Развлечения на воде: «Стой крепко!», «Буксиры», «Бой всадников», «Чехарда». «Кто кого перетянет?», «Весы», Соревнования лежа на доске или сидя на круге, Стойка на руках в воде; «колесо»; серия кувырков вперед, «Летающий дельфин», «Карусель», «Слушай сигнал!», «Бой лодок»

Тема № 16, 18, 20. Освоение гребковых движений руками.

Практика: Упражнения и игры в воде: выдох в воду, приседая на месте; то же, в движении (ходьба по дну поперек бассейна); скольжение на груди; то же, на спине; скольжение на груди с движением ногами кролем; скольжение на спине с движением ногами кролем, руки прижаты к бедрам; скольжение на груди, руки над головой, медленно прижимая к бедру руку. Затем принять статичное положение лежа. Руки выполняют движения поочередно; то же, с движением ногами кролем; скольжение на спине, руки вверху. Медленно прижать руку к бедру через сторону. Принять положение лежа. Руки выполняют движения поочередно; то же, с движением ногами кролем; «Кто дальше?» Скольжение на груди с движением ногами кролем в длину бассейна; «Морской бой». Играющие поочередно выполняют роль «всадников» и «лошадей». Задача: стянуть «всадника» с «лошади».

Тема № 17, 19, 21. Игры на воде. Свободное плавание. Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», «Водное поло».

Развлечения на воде: «Стой крепко!», «Буксиры», «Бой всадников», «Чехарда». «Кто кого перетянет?», «Весы», Соревнования лежа на доске или сидя на круге, Стойка на руках в воде; «колесо»; серия кувырков вперед, «Летающий дельфин», «Карусель», «Слушай сигнал!», «Бой лодок»

Тема № 22, 24. Освоение гребка руками при плавании кролем.

Практика: Упражнения и игры в воде: согласование дыхания с движениями ногами кролем у бортика; скольжение с движением ногами кролем, делать выдох; то же, на спине; плавание с доской в руках при помощи движений ногами кролем поперек бассейна; плавание при помощи движений ногами

кролем, руки над головой, прижимая руку к бедру, движением через низ; то же, с последующим движением рукой по воздуху и возвращением ее в первоначальное положение, движения по замкнутому кругу; и. п. руки вытянуты над головой и соединены, скольжение при помощи движений ногами кролем на спине, прижимая руку к бедру движением через сторону; то же, с движением по воздуху после окончания гребка в и. п.; приседая на месте, выдох в воду; скольжение на спине на дальность; то же, с движением ногами.

Тема № 23, 25. Игры на воде. Свободное плавание. Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», «Водное поло».

Развлечения на воде: «Стой крепко!», «Буксиры», «Бой всадников», «Чехарда». «Кто кого перетянет?», «Весы», Соревнования лежа на доске или сидя на круге, Стойка на руках в воде; «колесо»; серия кувырков вперед, «Летающий дельфин», «Карусель», «Слушай сигнал!», «Бой лодок»

Тема № 26, 28. Совершенствование движений ногами кролем и гребковых движений руками.

Практика: Упражнения и игры в воде: движения ногами у борта с выдохом в воду между рук, руки при этом держать прямыми; скольжение на груди при помощи движений руками поочередно; то же, на спине; скольжение на груди при помощи движений ногами кролем; то же, на спине; приседая на месте, выдох в воду; плавание при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску в согласовании с дыханием, лицо погружать под воду; стоя на месте, выдох в воду; совершенствование на дальность, плыть при помощи движений ногами и руками кролем на задержке дыхания.

Тема № 27, 29. Игры на воде. Свободное плавание. Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», «Водное поло».

Развлечения на воде: «Стой крепко!», «Буксиры», «Бой всадников», «Чехарда». «Кто кого перетянет?», «Весы», Соревнования лежа на доске или сидя на круге, Стойка на руках в воде; «колесо»; серия кувырков вперед, «Летающий дельфин», «Карусель», «Слушай сигнал!», «Бой лодок»

Тема № 30, 32. Повторение скольжения на груди и на спине при помощи движений ног и рук; повторение дыхания.

Практика: Упражнения и игры в воде: скольжение на груди при помощи движений ног кролем, то же на спине; скольжение на груди при помощи движений ног кролем и поочередных движений одной рукой, то же на спине; стоя на месте, выдох в воду; плавание при помощи движений ног кролем опорой руками о доску, то же на спине.

Тема № 31, 33. Игры на воде. Свободное плавание. Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», «Водное поло».

Развлечения на воде: «Стой крепко!», «Буксиры», «Бой всадников», «Чехарда». «Кто кого перетянет?», «Весы», Соревнования лежа на доске или

сидя на круге, Стойка на руках в воде; «колесо»; серия кувырков вперед, «Летающий дельфин», «Карусель», «Слушай сигнал!», «Бой лодок»

Тема № 34, 36. Согласование дыхания с движениями.

Практика: Упражнения и игры в воде: скольжение на груди при помощи движений ног кролем, то же на спине; стоя на месте, выдох в воду; плавание на груди при помощи движений ног кролем и поочерёдных движений одной рукой в согласовании с дыханием, то же на спине; передвигаясь по дну, выдох в воду; плавание при помощи движений ног кролем опорой руками о доску, то же вдоль бассейна.

Тема № 35, 37. Игры на воде. Свободное плавание. Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», «Водное поло».

Развлечения на воде: «Стой крепко!», «Буксиры», «Бой всадников», «Чехарда». «Кто кого перетянет?», «Весы», Соревнования лежа на доске или сидя на круге, Стойка на руках в воде; «колесо»; серия кувырков вперед, «Летающий дельфин», «Карусель», «Слушай сигнал!», «Бой лодок»

Тема № 38, 40. Совершенствование техники дыхания с движениями ногами, скольжение на спине и на груди

Практика: Упражнения и игры в воде: выдох в воду с погружением головы под воду, глаза открыты; плавание при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску, выдох в воду между рук; то же, в положении на спине, руки прижаты к туловищу; плавание при помощи движений ногами кролем на груди, одна рука прижата, другая вытянута, дыхание вперед; повторить дыхание через сторону, стоя на дне бассейна; плавание на груди при помощи движений ногами, одна рука прижата к туловищу, другая вытянута вперед, дыхание с поворотом головы в сторону прижатой руки, смена положения рук на поворотах.

Тема № 39, 41. Игры на воде. Свободное плавание. Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», «Водное поло».

Развлечения на воде: «Стой крепко!», «Буксиры», «Бой всадников», «Чехарда». «Кто кого перетянет?», «Весы», Соревнования лежа на доске или сидя на круге, Стойка на руках в воде; «колесо»; серия кувырков вперед, «Летающий дельфин», «Карусель», «Слушай сигнал!», «Бой лодок»

Тема № 42, 44. Совершенствование движений рук и ног при плавании кролем на груди и спине.

Практика: Упражнения и игры в воде: повторение дыхания через сторону, стоя на месте; плавание при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску, голень из воды не поднимать; плавание кролем на груди с задержкой дыхания, вдох на повороте, выдох со второй половины бассейна; плавание на спине при помощи движений ногами, руки прижаты к туловищу, таз не опускать, колени из воды не поднимать; то же, руки вытянуты над головой; то же, с движением одной рукой; то же, с движением обеими руками в отдельном согласовании; плавание кролем при помощи движений ногами с опорой руками

о доску вдоль бассейна; плавание на спине при помощи движений ногами, руки прижаты к туловищу.

Тема №43, 45. Игры на воде. Свободное плавание. Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», «Водное поло».

Развлечения на воде: «Стой крепко!», «Буксиры», «Бой всадников», «Чехарда». «Кто кого перетянет?», «Весы», Соревнования лежа на доске или сидя на круге, Стойка на руках в воде; «колесо»; серия кувырков вперед, «Летающий дельфин», «Карусель», «Слушай сигнал!», «Бой лодок»

Тема № 46, 48. Совершенствование дыхания и движения.

Практика: Упражнения и игры в воде: плавание при помощи движений ног спорой руками о доску; плавание кролем с задержкой дыхания; плавание кролем на груди с задержкой дыхания; то же с движением одной руки; плавание на спине при помощи одних ног; то же, с движением руки в отдельном согласовании; плавание при помощи движений ног кролем опорой руками о доску вдоль бассейна; то же на спине; плавание кролем на груди с поворотом головы для вдоха, поперёк бассейна.

Тема № 47, 49. Игры на воде. Свободное плавание. Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», «Водное поло».

Развлечения на воде: «Стой крепко!», «Буксиры», «Бой всадников», «Чехарда». «Кто кого перетянет?», «Весы», Соревнования лежа на доске или сидя на круге, Стойка на руках в воде; «колесо»; серия кувырков вперед, «Летающий дельфин», «Карусель», «Слушай сигнал!», «Бой лодок»

Тема № 50, 52. Совершенствование техники движений ног и рук в плавании на груди и на спине вдоль бассейна.

Практика: Упражнения и игры в воде: плавание кролем на груди при помощи движений ногами с опорой руками о доску; плавание на спине при помощи движений ногами, руки прижаты к туловищу; то же, на груди без доски, руки вытянуты вперед; то же, с опорой руками о доску; плавание на груди с движением ногами кролем, одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, вдох в сторону прижатой руки; плавание на спине в отдельном согласовании движений; соревнование в плавании в длину кролем на груди в полной координации движений. «Кто дальше», вдох в удобный момент.

Тема № 51, 53. Игры на воде. Свободное плавание. Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», «Водное поло».

Развлечения на воде: «Стой крепко!», «Буксиры», «Бой всадников», «Чехарда». «Кто кого перетянет?», «Весы», Соревнования лежа на доске или сидя на круге, Стойка на руках в воде; «колесо»; серия кувырков вперед, «Летающий дельфин», «Карусель», «Слушай сигнал!», «Бой лодок»

Тема № 54, 56. Совершенствование движений ног и рук в согласовании с дыханием, при плавании кролем на груди и на спине.

Практика: Упражнения и игры в воде: плавание на спине при помощи движений ногами, руки вытянуты над головой; то же, на груди с опорой о доску; плавание на груди при помощи движений ногами, руки вытянуты над головой, вдох вперед; плавание на спине кролем в раздельном согласовании движений руками; плавание кролем на груди с движением ногами и одной рукой, вдох в сторону работающей руки; попытаться проплыть в полной координации движений.

Тема № 55, 57. Игры на воде. Свободное плавание. Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», «Водное поло».

Развлечения на воде: «Стой крепко!», «Буксиры», «Бой всадников», «Чехарда». «Кто кого перетянет?», «Весы», Соревнования лежа на доске или сидя на круге, Стойка на руках в воде; «колесо»; серия кувырков вперед, «Летающий дельфин», «Карусель», «Слушай сигнал!», «Бой лодок»

Тема № 58, 60, 62. Совершенствование кроля на груди в полной координации.

Практика: Упражнения и игры в воде: плавание кролем на груди в полной координации; плавание на груди при помощи движений ногами с опорой о доску; плавание на груди при помощи движений руками в согласовании с дыханием (ноги поддерживаются плавательной доской или резиновым кругом); плавание кролем на спине в полной координации; просмотр техники плавания кролем на груди.

Тема № 59, 61, 63. Игры на воде. Свободное плавание.

Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», «Водное поло».

Развлечения на воде: «Стой крепко!», «Буксиры», «Бой всадников», «Чехарда». «Кто кого перетянет?», «Весы», Соревнования лежа на доске или сидя на круге, Стойка на руках в воде; «колесо»; серия кувырков вперед, «Летающий дельфин», «Карусель», «Слушай сигнал!», «Бой лодок»

Тема № 64, 66, 68. Совершенствование кроля на груди и на спине.

Практика: Упражнения и игры в воде: плавание кролем на груди в длину бассейна; плавание на груди при помощи движений ногами с опорой руками о доску; плавание на груди при помощи движений руками и поддержки ног доской или кругом; плавание на спине при помощи одних ног; плавание на спине при помощи одних рук и поддержки ног доской или кругом; плавание кролем на спине в координации.

Тема № 65, 67, 69. Игры на воде. Свободное плавание.

Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», «Водное поло».

Развлечения на воде: «Стой крепко!», «Буксиры», «Бой всадников», «Чехарда». «Кто кого перетянет?», «Весы», Соревнования лежа на доске или сидя на круге, Стойка на руках в воде; «колесо»; серия кувырков вперед, «Летающий дельфин», «Карусель», «Слушай сигнал!», «Бой лодок»

Тема № 17. Проверка уровня усвоения.

Практика:

№ п\п	Ф.И.О. ребенка	Плавание способом «Кроль»	
		на груди	на спине
1		++	++

++ - навык освоен в полной степени;

+ - навык освоен, но есть небольшие отклонения в выполнении;

- - навык не освоен.

Тема № 18. Правила поведения и техника безопасности на открытых водоёмах.

Теория: Детям объясняются правила и меры безопасности поведения на открытых водоёмах, основные требования к местам купания в летний период.

2. Планируемые результаты

Результатами будут являться следующие умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Знать:

правила поведения и техника безопасности на воде; название способов плавания; название игр.

Уметь:

Проплывать кроль на груди, кроль на спине.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий».

1. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» реализуется на базе начальной школы п. Горноправдинск. Занятия проходят в помещении бассейна.

Инвентарь и оборудование:

- доски плавательные -15шт;
- поплавки (колобашки)- 15шт;
- шест спасательный – 2шт;
- скамейки – 2шт;
- мячи резиновые – 10шт;
- лопатки для плавания – 15шт;
- резиновые кольца – 30шт;
- мячи надувные – 3 шт;
- нудлы – 15 шт;
- надувные круги – 15шт;
- свисток – 1 шт;
- секундомер – 1 шт.

Кадровое обеспечение - педагог дополнительного образования, медицинский работник, уборщик служебного помещения.

В рамках сетевого взаимодействия, для реализации предусмотрены совместные мероприятия со специалистами начальной общеобразовательной школы.

2. Формы аттестации/контроля.

- Текущий:

- оценка усвоения изучаемого материала осуществляется педагогом в форме наблюдения;

- прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;

- пооперационный, то есть контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;

- Итоговый контроль в форме

-тестирования

Пример

№ п\п	Ф.И.О. ребенка	Плавание способом «Кроль»	
		на груди	на спине
1		++	++

++ - навык освоен в полной степени;

+ - навык освоен, но есть небольшие отклонения в выполнении;

- - навык не освоен.

3. Оценочные материалы (описание оценочных материалов, обоснование применения).

Проверка уровня усвоения умений и навыков проходит в форме тестирования по годам обучения. Оценивание техники двигательных действий обозначается тремя критериями:

- навык освоен в полной степени;
- навык освоен, но есть небольшие отклонения в выполнении;
- навык не освоен.

4. Методические материалы.

Особенности организации образовательной деятельности – очно и очно-заочно во время активированных дней и карантинных мероприятий в условиях сетевого взаимодействия с начальной общеобразовательной школой п. Горноправдинск.

При обучении плаванию используются три основных группы методов: словесные, наглядные и практические

Словесные методы: используя описание, объяснение, рассказ, беседу, разбор, давая указания, оценку действий, команды и распоряжения, подсчет и др., педагог помогает учащимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога повышает эффективность применения этих методов. В связи со спецификой плавания, все необходимые объяснения, разборы, оценки проводятся в подготовительной и заключительной частях занятия на суше. Когда группа находится в воде, применяются только лаконичные команды, подсчет, распоряжения, поскольку для занимающихся ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохладиться. Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Анализ и обсуждение допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др. Нацеливают учащихся на корректировку своих действий. Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя

внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Методические указания на занятиях плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, вовремя и после него. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения. Занятие по плаванию, как на суше, так и в воде проводится под команду преподавателя. Команды и распоряжения подаются громко, четко и в повелительном тоне.

Наглядные методы. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении спортивной технике. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, кинограммы применение жестикуляции.

Метод упражнений. Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на тренировке, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др.

Изучение техники плавания проводится путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения плаванию, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники плавания в целом.

Метод разучивания по частям. Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику занимающегося. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. В процессе обучения применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями изучаемого способа плавания. Как уже говорилось, в основе разработки этих упражнений лежит «положительный перенос» двигательных

навыков, который проявляется наиболее эффективно на начальных этапах обучения.

Широкое использование этих упражнений не только реализует принцип доступности в практике начального обучения, но и постепенно подводит обучаемого к целостному выполнению двигательного действия, уменьшая при этом количество допускаемых ошибок. Разучивание по частям на начальных этапах обучения плаванию психологически мотивировано, так как освоение простейших движений приносит моральное удовлетворение, воспитывает уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

Метод разучивания в целом. Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений. Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения ее элементов по частям. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений. Вначале целостное разучивание техники плавания осуществляется в облегченных условиях: плавание поперек бассейна; проплывание коротких отрезков с задержкой дыхания; проплывание коротких отрезков кролем с дыханием через 2–3 гребка; плавание с помощью рук кролем и выдохами в воду с колобашкой между ногами и другие упражнения. Затем по мере освоения техники чередуют плавание в облегченных и плавание в обычных условиях, постепенно переходя на плавание с полной координацией движений.

Соревновательный и игровой методы. У этих методов есть много общего. Они широко применяются при начальном обучении плаванию для повышения эмоциональности и динамизма занятий. Общим методическим правилом является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений, прежде чем они станут объектом соревнования или игры.

Соревновательный метод. Его отличают следующие признаки: 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; 2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за первенство. Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам, содействуя воспитанию воли, настойчивости, самообладания уже на первых занятиях в бассейне. Применение соревновательного метода дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.

Игровой метод. Для него характерны: 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры; 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры; 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях; 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает

эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять с первых занятий плавания.

Основная форма организации занятий плаванием – занятие.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учащихся к выполнению задач основной части занятия.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении детей, особенно младшего школьного возраста, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений.

Совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

Положение тела.

Дыхание.

Движения ногами.

Движения руками.

Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

-ознакомление с движением на суше (проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны);

-изучение движений в воде с неподвижной опорой (при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде);

-изучение движений в воде с подвижной опорой (при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером);

-изучение движений в воде без опоры (все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании).

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Используемые педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, здоровье сберегающая технология.

Список литературы.

Литература для педагога:

1. Нечунаев, Иван Павлович.

Плавание [Текст]: книга-тренер: правила, физическая подготовка, техника, спринт, безопасность, мастерство / [Нечунаев И. П.]. - Москва: Эксмо, 2012. - 271 с.: цв. ил., табл.; 26 см.; ISBN 978-5-699-54186-7 (в пер.) Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студ. Учреждений высш. образования; под ред. А. А. Литвинова. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с.

2. Васильев, Владимир Семенович.

Обучение детей плаванию / В. С. Васильев. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 94 [2] с.: ил.; 20 см.; ISBN 5-278-00137-2: 35 к.

3. Зернов В.И. Плавание: метод. пособие; Практикум по разделу «Методика обучения» (700 упражнений для обучения навыку плавания)/ В.И. Зернов, В.Г. Ярошевич. - Минск: Промпечать, 1998. 88 с., ISBN 985-6306-09-04

4. Кошанов, Александр Иванович.

Начальное обучение плаванию / А. И. Кошанов. - Москва: Чистые пруды, 2006. - 32 с.: фотоил.; 21. - (Библиотечка "Первого сентября". Спорт в школе; вып. 3 (9)).; ISBN 5-9667-0186-5: 24 р., 3400

5. Лафлин, Терри (1951-).

Полное погружение [Текст]: как плавать лучше, быстрее и легче / Терри Лафлин, Джон Делвз; перевод с английского [Екатерины Шелеховой и Марины Бильдановой]; под редакцией Максима Буслаева. - 7-е изд. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018. - 197 с.: ил.; 26 см. - (Серия "Спорт-драйв").; ISBN 978-5-00117-306-9: 1000 экз.

Литература для обучающихся:

6. Шишкина, Анна Валерьевна.

Физическая культура. 1, 2 классы [Текст]: учебник для общеобразовательных учреждений / А. В. Шишкина, О. П. Алимпиева, Л. В. Брехов. - Москва: Академкнига/Учебник, 2013. - 143 с.: ил.; 28 см. - (Стандарт второго поколения).; ISBN 978-5-49400-289-1

7. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

Календарный учебный график
Модуль «Плавание», обучающиеся 10-12 лет

На группу обучения 3 часа в неделю, 108 часов в год

Количество учебных недель: 36 учебных недель

Период обучения: с 01 сентября по 31 мая.

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Форма занятия	Формы аттестации/ контроля	Дата по плану	Дата по факту
1.	Правила поведения и техника безопасности на воде. Гигиена занятий в бассейне.	1	Занятие-беседа	Текущий	01.09.23	
2.	Изучение скольжения с толчка от бортика на спине и на груди, согласование движений ногами со скольжением и дыханием.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	04.09.23-08.09.23	
3.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	04.09.23-08.09.23	
4.	Изучение скольжения с толчка от бортика на спине и на груди, согласование движений ногами со скольжением и дыханием.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	11.09.23-15.09.23	
5.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	11.09.23-15.09.23	
6.	Закрепление скольжения с толчка от бортика на спине и на груди, согласование движений ногами со скольжением и дыханием.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	18.09.23-22.09.23	
7.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	18.09.23-22.09.23	
8.	Закрепление скольжения с толчка от бортика на спине и на груди, согласование движений ногами со скольжением и дыханием.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	25.09.23-29.09.23	
9.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	25.09.23-29.09.23	
10.	Изучение согласования дыхания с движениями ногами кролем с опорой о	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	02.10.23-06.10.23	

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Форма занятия	Формы аттестации/ контроля	Дата по плану	Дата по факту
	доску.					
11.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	02.10.23-06.10.23	
12.	Изучение согласования дыхания с движениями ногами кролем с опорой о доску.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	09.10.23-13.10.23	
13.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	09.10.23-13.10.23	
14.	Изучение согласования дыхания с движениями ногами кролем с опорой о доску.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	16.10.23-20.10.23	
15.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	16.10.23-20.10.23	
16.	Освоение гребковых движений руками.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	23.10.23-27.10.23	
17.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	23.10.23-27.10.23	
18.	Освоение гребковых движений руками.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	30.10.23-03.11.23	
19.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	30.10.23-03.11.23	
20.	Освоение гребковых движений руками.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	07.11.23-10.11.23	
21.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	07.11.23-10.11.23	
22.	Освоение гребка руками при плавании кролем.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	13.11.23-17.11.23	
23.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	13.11.23-17.11.23	
24.	Освоение гребка руками при плавании кролем.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	20.11.23-24.11.23	
25.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	20.11.23-24.11.23	

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Форма занятия	Формы аттестации/ контроля	Дата по плану	Дата по факту
			ное занятие			
26.	Совершенствование движений ногами кролем и гребковых движений руками.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	27.11.23-01.12.23	
27.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	27.11.23-01.12.23	
28.	Совершенствование движений ногами кролем и гребковых движений руками.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	04.12.23-08.12.23	
29.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	04.12.23-08.12.23	
30.	Повторение скольжения на груди и на спине при помощи движений ног и рук; повторение дыхания.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	11.12.23-15.12.23	
31.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	11.12.23-15.12.23	
32.	Повторение скольжения на груди и на спине при помощи движений ног и рук; повторение дыхания.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	18.12.23-22.12.23	
33.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	18.12.23-22.12.23	
34.	Согласование дыхания с движениями.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	25.12.23-29.12.23	
35.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	25.12.23-29.12.23	
36.	Согласование дыхания с движениями.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	09.01.24-12.01.24	
37.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	09.01.24-12.01.24	
38.	Совершенствование техники дыхания с движениями ногами, скольжение на спине и на груди.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	15.01.24-19.01.24	
39.	Игры на воде. Свободное	1	Учебно-	Текущий	15.01.24-	

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Форма занятия	Формы аттестации/ контроля	Дата по плану	Дата по факту
	плавание.		тренировочное занятие		19.01.24	
40.	Совершенствование техники дыхания с движениями ногами, скольжение на спине и на груди.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	22.01.24-26.01.24	
41.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	22.01.24-26.01.24	
42.	Совершенствование движений рук и ног при плавании кролем на груди и спине.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	29.01.24-02.02.24	
43.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	29.01.24-02.02.24	
44.	Совершенствование движений рук и ног при плавании кролем на груди и спине.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	12.02.24-16.02.24	
45.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	12.02.24-16.02.24	
46.	Совершенствование дыхания и движения.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	19.02.24-22.02.24	
47.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	19.02.24-22.02.24	
48.	Совершенствование дыхания и движения.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	26.02.24-01.03.24	
49.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	26.02.24-01.03.24	
50.	Совершенствование техники движений ног и рук в плавании на груди и на спине вдоль бассейна.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	04.03.24-07.03.24	
51.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	04.03.24-07.03.24	
52.	Совершенствование техники движений ног и рук в плавании на груди и на спине вдоль бассейна.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	11.03.24-15.03.24	

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Форма занятия	Формы аттестации/ контроля	Дата по плану	Дата по факту
53.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	11.03.24-15.03.24	
54.	Совершенствование движений ног и рук в согласовании с дыханием, при плавании кролем на груди и на спине.	3	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	18.03.24-22.03.24	
55.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	25.03.24-29.03.24	
56.	Совершенствование движений ног и рук в согласовании с дыханием, при плавании кролем на груди и на спине.	3	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	25.03.24-29.03.24 01.04.24-05.04.24	
57.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	01.04.24-05.04.24	
58.	Совершенствование кроля на груди в полной координации.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	01.04.24-05.04.24 08.04.24-12.04.24	
59.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	08.04.24-12.04.24	
60.	Совершенствование кроля на груди в полной координации.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	08.04.24-12.04.24 15.04.24-19.04.24	
61.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	15.04.24-19.04.24	
62.	Совершенствование кроля на груди в полной координации.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	15.04.24-19.04.24 22.04.24-26.04.24	
63.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	22.04.24-26.04.24	
64.	Совершенствование кроля на груди и на спине.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	22.04.24-26.04.24 29.04.2-30.04.24	
65.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	29.04.2-30.04.24	

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Форма занятия	Формы аттестации/ контроля	Дата по плану	Дата по факту
66.	Совершенствование кроля на груди и на спине.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	29.04.24-30.04.24 06.05.24-10.05.24	
67.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	06.05.24-10.05.24	
68.	Совершенствование кроля на груди и на спине.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	06.05.24-10.05.24 13.05.24-17.05.24	
69.	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	13.05.24-17.05.24	
70.	Проверка уровня усвоения.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	13.05.24-17.05.24 20.05.24-24.05.24	
71.	Правила поведения и техника безопасности на открытых водоёмах.	1	Занятие-беседа	Текущий	20.05.24-24.05.24	
Итого		108				

Пакет оценочных материалов.

№ п\п	Ф.И.О. ребенка	Плавание способом «Кроль»	
		на груди	на спине
1		++	++

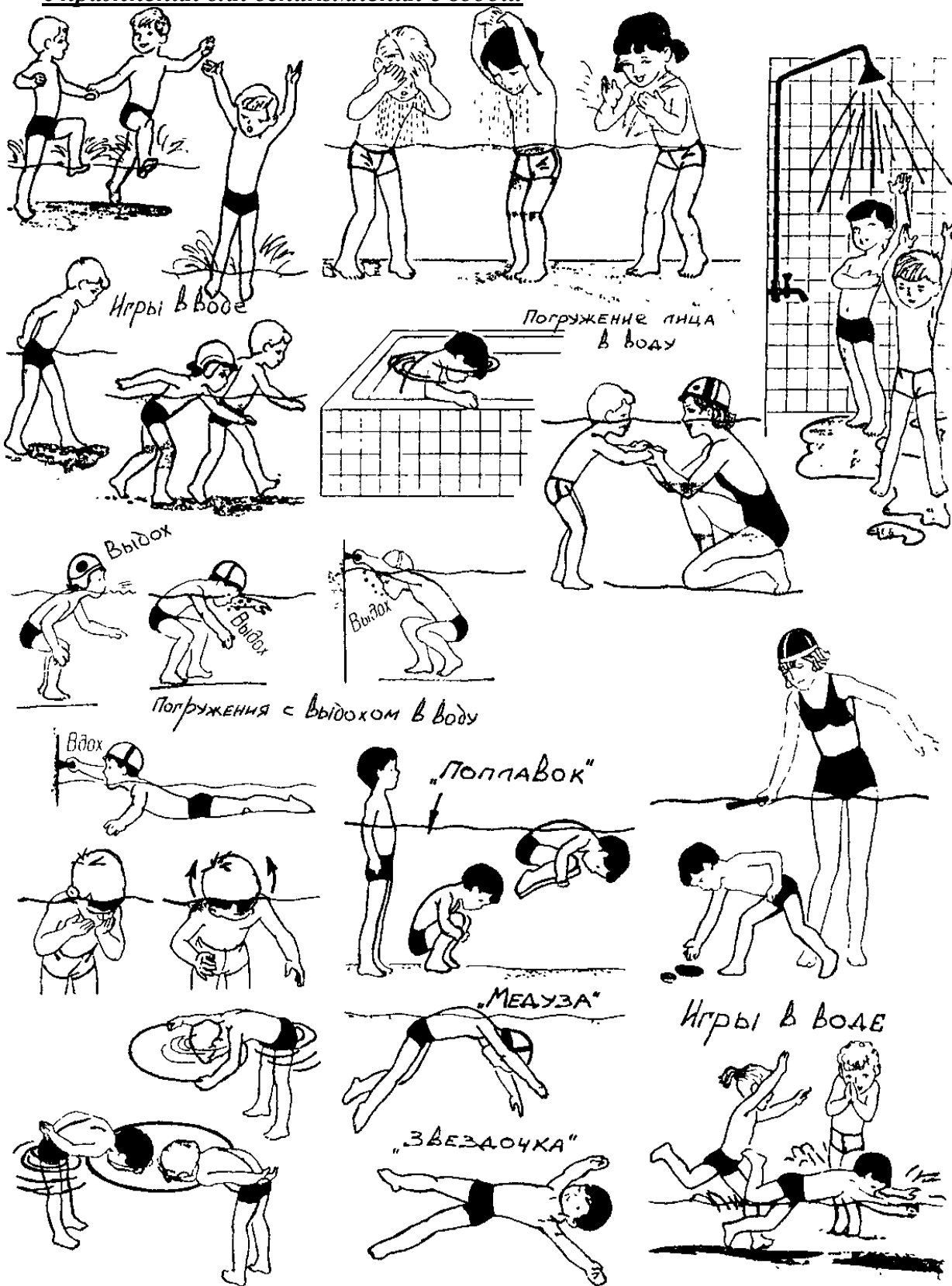
++ - навык освоен в полной степени;

+ - навык освоен, но есть небольшие отклонения в выполнении;

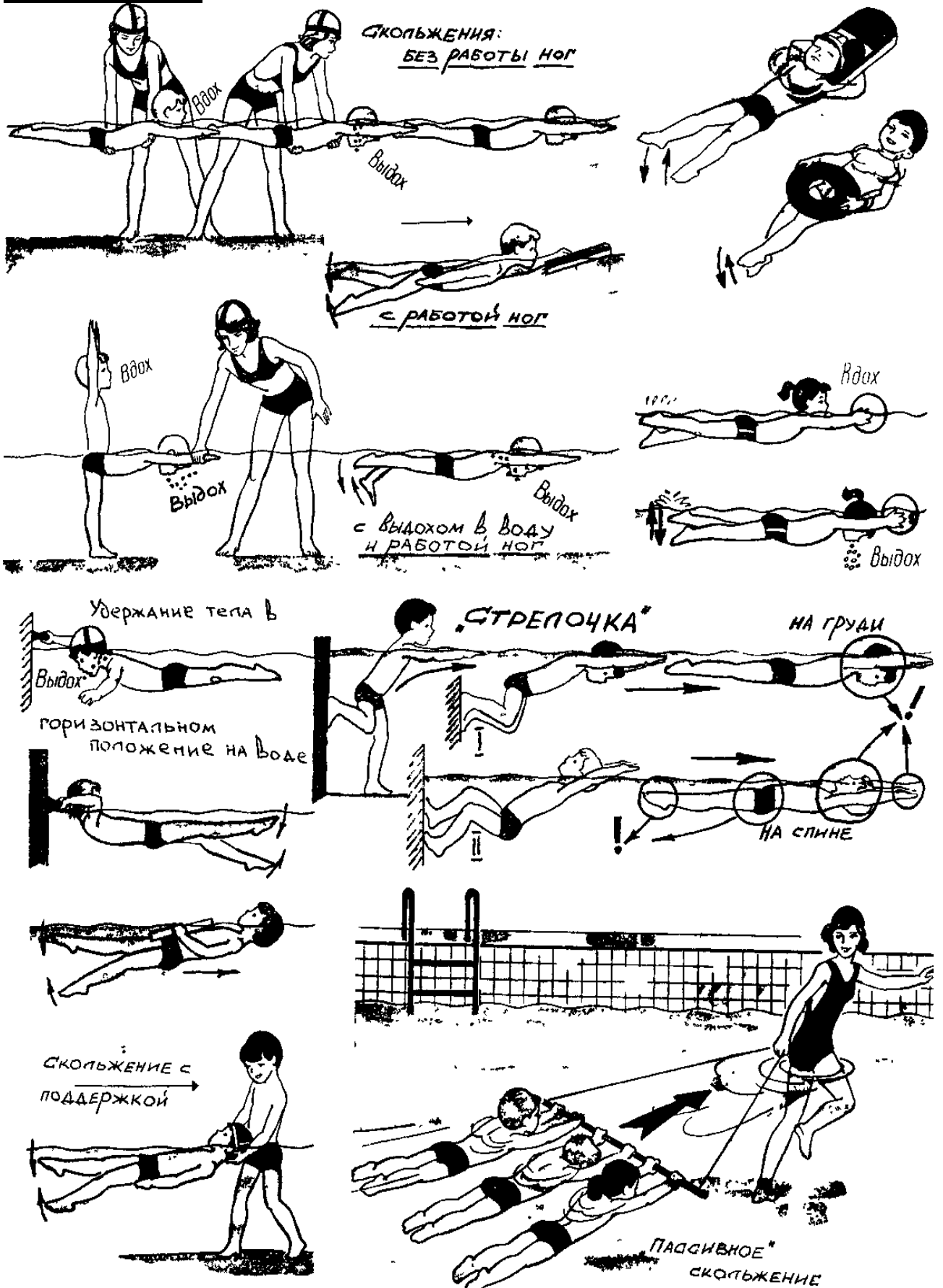
- - навык не освоен.

Методические материалы

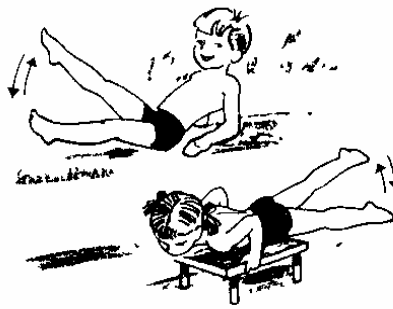
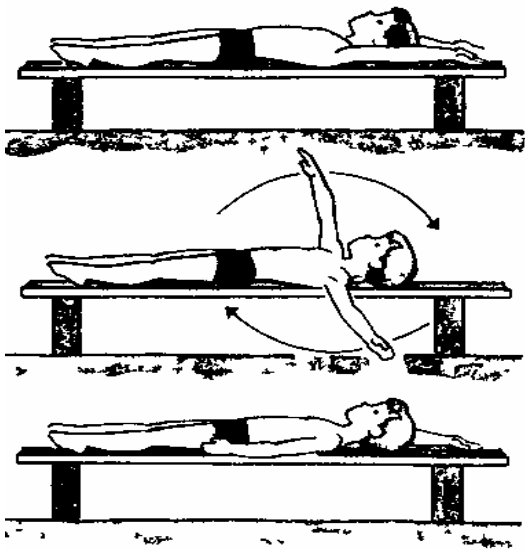
Упражнения для ознакомления с водой.



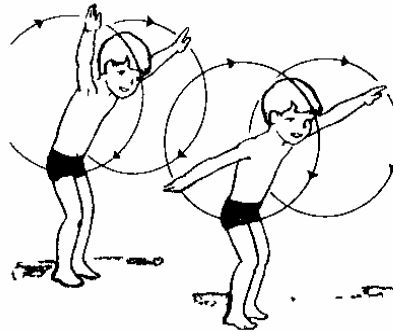
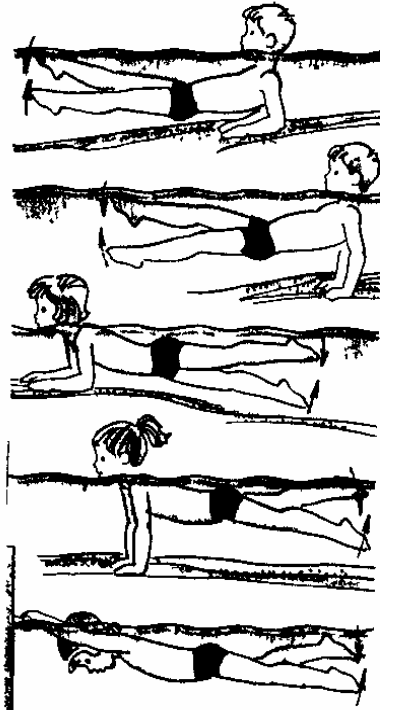
Упражнения для формирования умений и навыков держаться и лежать на воде.



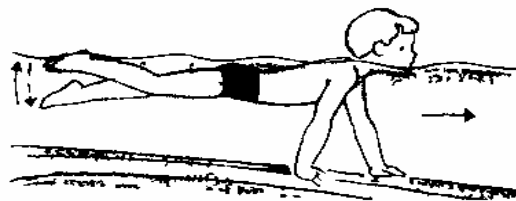
Упражнения для начального обучения плаванию.



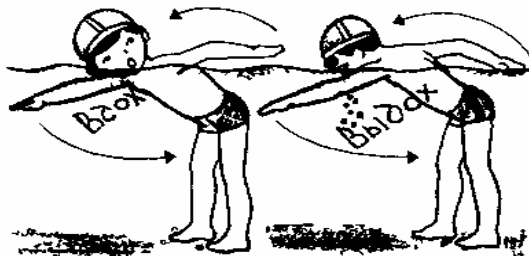
РАБОТА НОГ В ВОДЕ



РАБОТА НОГ С РАЗЛИЧНЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ РУК



РАБОТА РУК В ВОДЕ

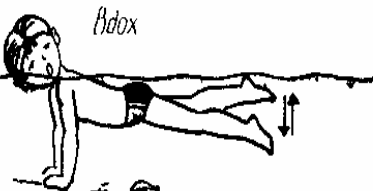
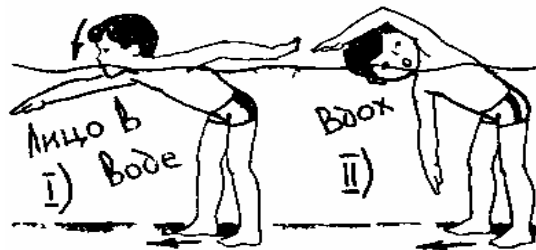


льного обучения плавания.



УПРАЖНЕНИЕ

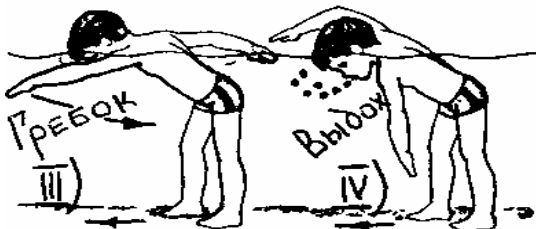
"СТРЕЛОЧКА" НА СПИНЕ



УПРАЖНЕНИЕ "СТРЕЛОЧКА"

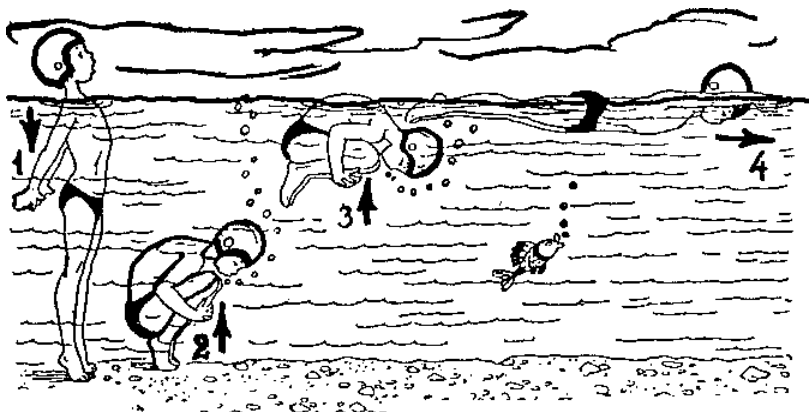


НА ГРУДИ



Подвижные игры для начального обучения плавания.

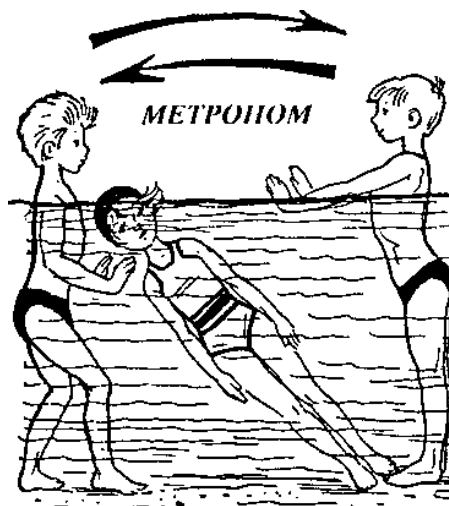
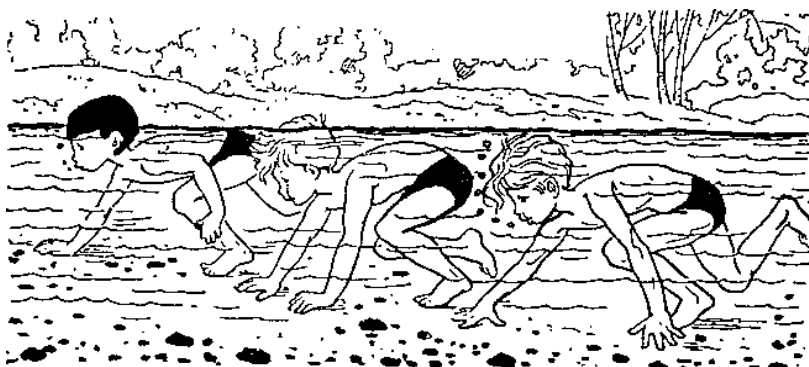
Поплавок и торпеда



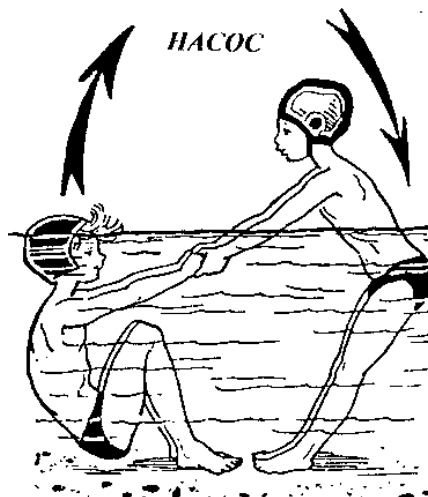
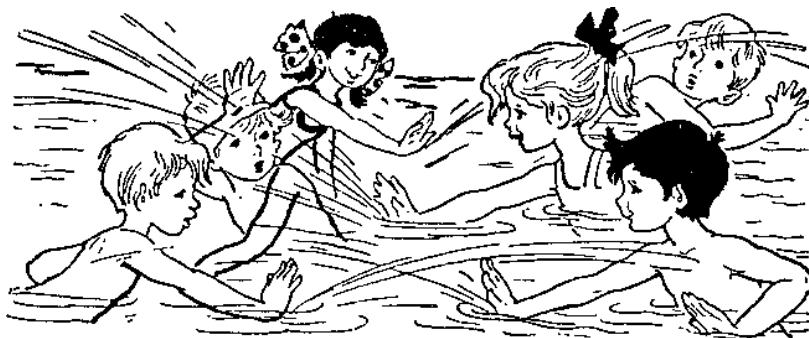
Водолазы



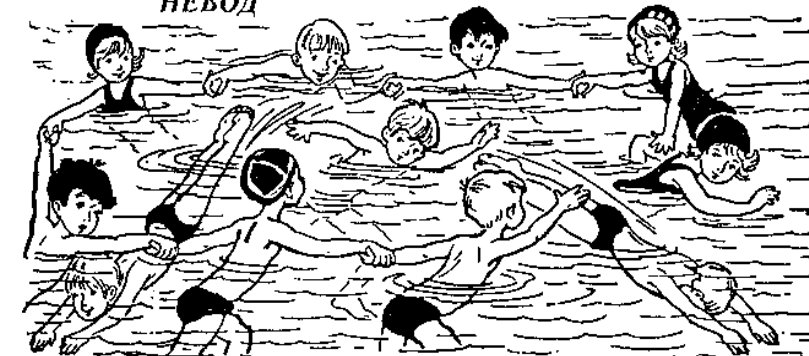
Водолазы

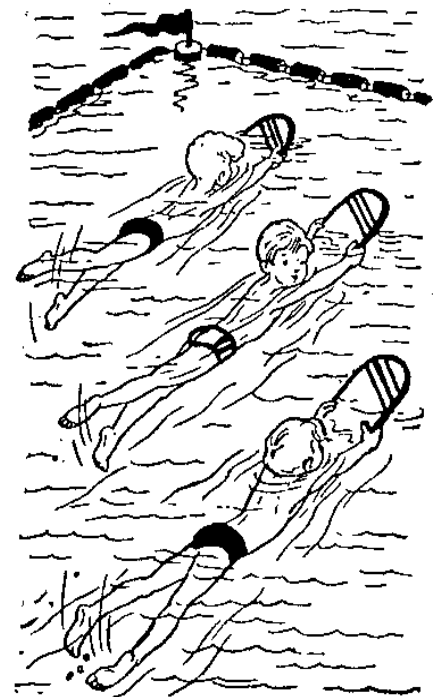
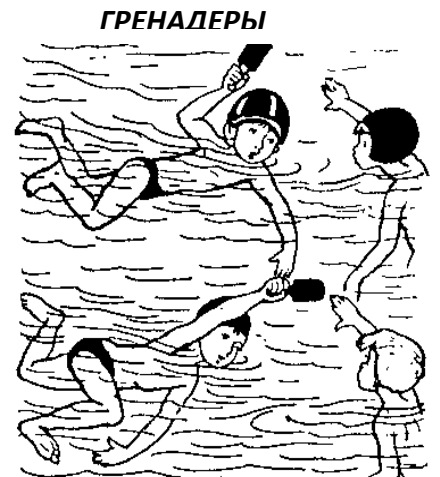
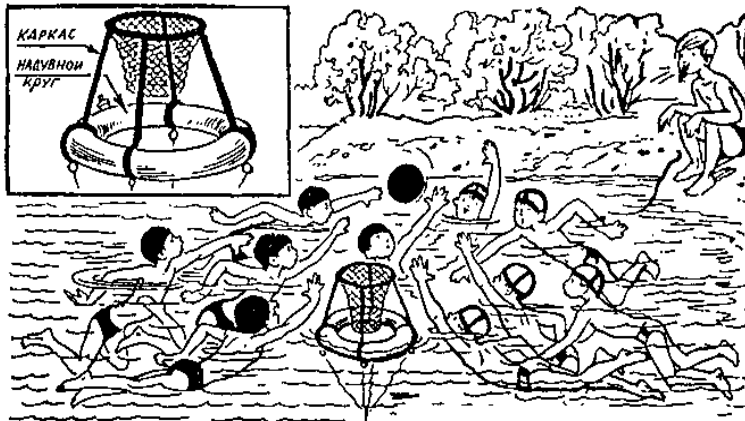
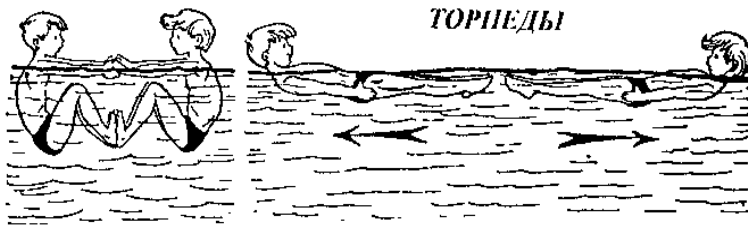


Перестрелка



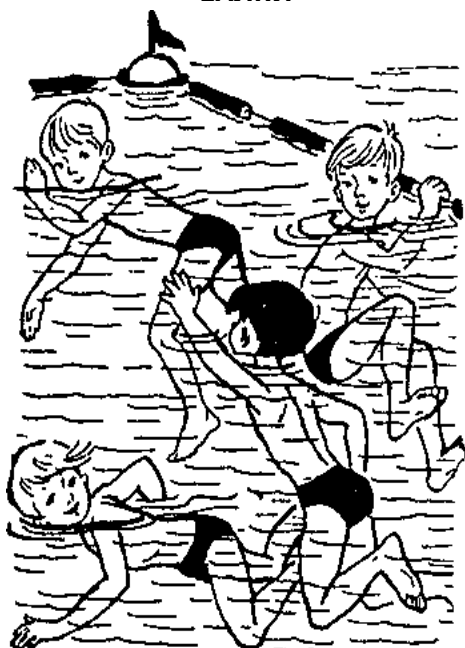
НЕВОД



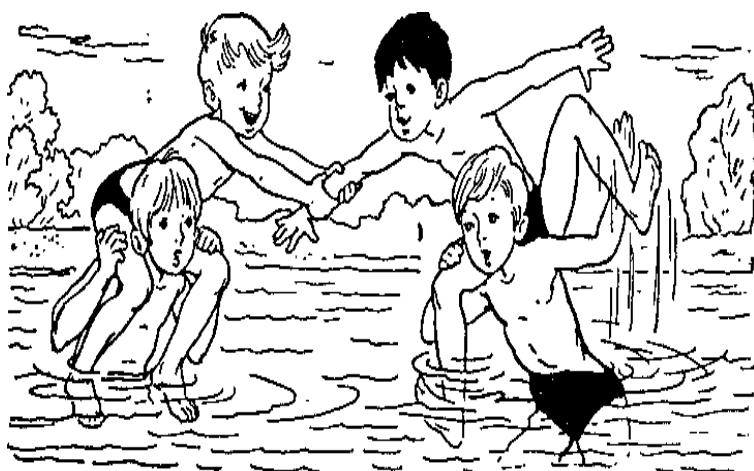


Игры для умеющих плавать

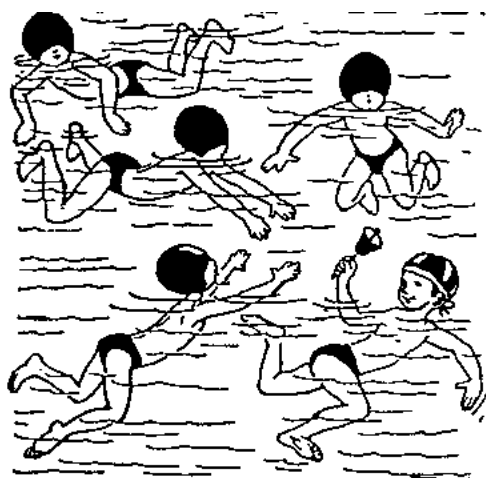
САЛКИ



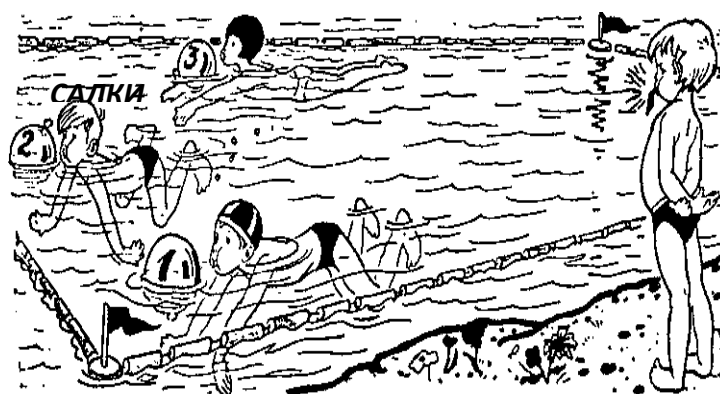
МОРСКОЙ БОЙ



ЖМУРКИ



ГОНКА ШАРОВ



ГУСЕНИЦА

