

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Искра»  
городского округа Самара

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «10» августа 2021 г.  
Протокол №3

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО  
ЦДОД «Искра» г.о. Самара  
\_\_\_\_\_ Плотникова Т.Ю.

Приказ № 306-од  
«01» сентября 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка на основе обучения плаванию - Бассейн»**

Возраст обучающихся – 7-12 лет  
Срок реализации – 1 год

Составитель –  
**Черевко Любовь Ивановна,**  
педагог дополнительного образования

Программа реализуется в рамках платных  
дополнительных образовательных услуг

г. Самара  
год редакции – 2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основными задачами физического воспитания обучающихся в плавательном бассейне являются:

- 1) укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- 2) повышение умственной и физической работоспособности;
- 3) приобретение жизненно необходимого умения плавать;
- 4) овладение элементами трех способов плавания, стартов и поворотов;
- 5) улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 6) профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата с помощью средств лечебно-оздоровительного плавания.

Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психозмоциональное значение.

*Воспитательное значение* во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у обучающихся чувства коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей детей.

*Эмоциональное значение* заключается в снятии психологической напряженности у детей, создании оптимистического настроения.

*Оздоровительно-гигиеническое значение* состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает

положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

*Лечебное значение* плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвоковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Наряду с обучением двигательным навыкам педагог дополнительного образования сообщает учащимся необходимые сведения о закаливании, оздоровлении, безопасном пребывании на воде, прививает и закрепляет гигиенические навыки.

В программу входят специальные комплексы упражнений по обучению плаванию (в том числе, с элементами облегчения - плавательные доски и др.), прыжки и соскоки, подвижные игры. Упражнения выполняются с применением различных исходных положений: стоя, в полуприседе, лежа, с неподвижной и подвижной опорой, в безопорном положении, с предметами и без них; упражнения на растяжение и расслабление, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры:

- 1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности занимающихся;
- 2) оздоровительная направленность занятий в бассейне;
- 3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;
- 4) простота и доступность физических упражнений каждому занимающемуся;
- 5) соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;

о) принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;

7) систематическое проведение занятий.

Образовательная программа предназначена для обучения детей 7-12 лет, срок реализации программы – 1 год, с педагогической нагрузкой: 1-й обучения – 2 часа в неделю, всего 72 часа в год, количество детей в группе – 8-12 человек.

**Цель программы:** укрепление здоровья детей, воспитание здорового образа жизни через обучение детей плаванию.

**Задачи:**

- расширить знания детей о значении занятий плаванием;
- изучить техники способов кроль на груди и на спине;
- изучение техники учебных поворотов;
- познакомить с простейшими элементами техники плавания способом брасс.

### Учебно-тематический план 1 года обучения

№	№ Тема	Количество часов			Способы отслеживания результатов
		всего	теорет.	практ.	
1.	Организация занимающихся. Основы безопасности поведения на воде. ТБ	2	2		
2.	Подготовительные упражнения по освоению с водой.	4	2	2	Устный опрос
3.	Разучивание техники продолжительных выдохов в воду	4		4	
4.	Погружение в воду с открытыми глазами. Разучивание скольжения (на груди, на спине, на боку и др.), с элементарными гребковыми движениями	4	1	3	
5.	Кроль. Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине	4			Эстафета
6.	Элементарные гребковые движения в скольжении и умение дышать в воде	4	1	3	Игры
7.	Спад в воду из положения сидя на низком бортике	4		4	
8.	Кроль. Дыхание в скольжении на груди с движениями ногами. Продвижение вперед в скольжении с помощью элементарных движений руками и ногами в полной координации	8		8	

9.	Спад в воду с низкого бортика из положения приседа. Движение вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем	4		4	
10.	Движение вперед в скольжении на груди и на спине с помощью работы ног и элементарных гребковых движений руками (в упражнении)	8		8	
11.	Контрольное занятие по стилю «Кроль»	4		4	
12.	Основы техники плавания кролем на груди	4		4	
13.	Техника дыхания и работа руками в кроле на груди	4	1	3	
14.	Элементарные движения в технике «Брасс»	4		4	
15.	Кроль на груди с помощью движений одними руками и с помощью движений одними ногами. Элементарные движения в технике «Брасс»	3		3	
16.	Итоговое контрольное занятие по программе	2			
	<b>ИТОГО</b>	<b>72 часа</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

## Содержание программы

### Тема 1.

1. Организация с занимающимся. Инструктаж по технике безопасности.
2. Ознакомление со строевыми, общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше.
3. Освоение с водой (ознакомление с передвижениями по дну, первым вариантом дыхания в воде, погружение под воду, поплавок, звездочка, скольжение на груди). В аудитории (5 мин.) беседа о цели обучения плаванию; организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне. На первых шести уроках дыхательные упражнения должны занимать не менее 1/3 времени всего занятия.

### Тема 2.

1. Разучивание на суше комплекса специальных физических упражнений; выполнение имитационных упражнений техники плавания.
2. Разучивание скольжения на груди с различными исходными положениями рук.
3. Закрепления умения дышать и погружаться в воду с открытыми глазами.

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

Скольжение на груди толчком от дна или бортика бассейна (с различными положениями рук). Ознакомление со скольжением на спине. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы «Скользящие стрелы», "Кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску", "Сомbrero").

### Тема 3.

1. Разучивание скольжения (на груди, на спине, на боку).
2. Оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы. Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Обучение скольжению на груди с различными положениями рук. Не забывать о чередовании скольжений с дыхательными упражнениями.

Оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна один или два небольших предмета.

#### **Тема 4.**

1. Разучивание варианта дыхания (вдох – продолжительный выдох в воду).
2. Дальнейшее обучение элементарным гребковым движениям в скольжении, технике плавания способом кроля на груди, на спине.

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна. Разучивание техники продолжительных выдохов в воду. Обучение элементарным гребковым движениям в скольжении. Скольжение на груди с гребком одной рукой и поворот на бок гребковой руки, а затем на спину. То же самое на спине с гребком перевернуться на грудь. Скольжение с вращением "винт". Подвижные игры, связанные с умением выполнять продолжительный выдох.

#### **Тема 5.**

1. Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине.
2. Совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воду.

Разминка в воде с элементами предыдущего урока. Разучивание попеременных движений ногами, как при плавании кролем; в скольжении на груди и на спине с разными положениями рук, с плавательной доской в руках на груди и прижатой руками к животу на спине.

Совершенствование умения дышать в воде (прыжки из воды вверх выдох -вдох - задержка; погружаясь после вдоха продолжительный выдох через рот и нос).

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

#### **Тема 6 (контрольная)**

Совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде.

1. Оценка умений: скользить на груди и на спине; выполнять соскок в воду с низкого бортика; дышать в воде (два варианта дыхания)

#### **Тема 7.**

1. Разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике.
2. Обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками, с помощью попеременных движений ногами кролем.
3. Совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта).

В скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, проскользить. То же одной рукой и другой рукой. То же руками попеременно.

Выполнить предыдущие упражнения, но в скольжении на спине.

Здесь и далее упражнение в плавании продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями, так, чтобы они до 12 урока включительно занимали не менее 1/4 времени занятий в воде.

Разучивание спада в воду из положения сидя на бортике. Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем ("фонтан", "торпеды").

#### **Тема 8**

1. Разучивание дыхания в скольжении на груди с работой ногами кролем.
2. Обучение умению продвигаться на груди вперед в скольжении с помощью элементарных движений руками и ногами.

На суше и воде повторяются упражнения урока 7. Кроме того, разучиваются новые упражнения в воде:

В скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнять движения кролем, затем

приподнять лицо из воды вперед - вверх сделать быстрый выдох -вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение (преодолеть 5-7 метров).

То же упражнение, но с плавательной доской в руках вытянутых вперед.

### **Тема 9**

1 . Разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа.

2. Обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем; умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

Разминка с использованием скольжений с элементарными гребковыми движениями.

Совершенствование умения передвигаться вперед в скольжении на груди и на спине  $\phi$  кролем; умения дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем (исключая упражнения предыдущих уроков).

Обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) ногами кролем.

Разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуть вверх, голова между руками.

### **Тема 10**

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

В скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок двумя руками одновременно, затем пронести руки над водой. В исходном положении, проскользить еще немного вперед.

То же упражнение, но в скольжении на спине. В скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед. То же упражнение, но в скольжении на спине.

### **Тема 11**

1 . Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем. Выполняются соответствующие упражнения уроков 7-10.

### **Тема 12**

*Оценка умений:*

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

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

*Оценка умения дышать в воде:*

Погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (10-12 раз подряд);

- 1) выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (10-12 прыжков подряд);

*Оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем*

- 1) на груди, руки вытянуть вперед (12м).
- 2) на спине, руки вытянуть вперед (10м).
- 3) на груди с доской в вытянутых вперед руках (16м).

*Оценка умения выполнять спад в воду с низкого бортика из положения руки вытянуть вперед.*

### **Тема 13**

1. Ознакомление с техникой плавания кролем на груди.

2. Разучивание техники движений руками в кроле на груди.

Разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений руками и ногами в чередовании с дыхательными упражнениями.

Показ техники плавания кролем на груди (показывает технически хорошо подготовленный пловец

9-10 лет старшей учебной группы).

Попытка проплыть кролем на груди 5-6 м (не более 2-3 попыток).

Разучивание техники движений руками в кроле на груди:

3. Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки

вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой, как при плавании кролем, то же самое другой рукой.

4. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками как при плавании кролем.

5. То же, но с передвижениями по дну бассейна шагом

6. То же, что упражнение 2 и 3, но лицо опущено в воду.

7. В скольжении на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнять 2-3 цикла движений руками, как при плавании кролем.

8. То же упражнение, но с надувным кругом между бедер.

#### **Тема 14**

1. Разучивание на суше нового комплекса физических упражнений.

2. Разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди.

Вращение рук вперед, постепенно повышая темп движений; то же, но назад (здесь и далее упражнение выполняется 12-15 раз).

- Лежа на груди руки вытянуты вперед, прогнуться и выполнять попеременные движения ногами как при плавании кролем.

- Лежа в упоре сзади, пружинящие движения животом и тазом вверх до отказа.

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

- Сидя на пятках покачивания вперед-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола.

- Имитация гребков руками, как при плавании кролем на груди, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор (сделать 3-4 повторения данного упражнения по 15 гребков в каждом).

1. Стоя одна рука вытянута вверх, другая прижата к туловищу. Имитация дыхания как при скольжении с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки; то же, но в сочетании с имитацией движений ногами **кролем** (притопывание).

#### В воде

- Разминка.

- Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади, разучивание дыхания с поворотом головы для вдоха лицом в сторону.

- Те же дыхательные движения, что в упражнении № 2, но в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (в скольжении выполнить один выдох - вдох, проскользнуть дальше).

- Те же дыхательные движения, что и в упражнении №3, но в скольжении на груди ногами кролем.

- Разучивание техники движения руками в кроле на груди (используя соответствующие упражнения урока 13).

- Совершенствование умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, различных гребковых движений руками (используя соответствующие упражнения уроков 10-12)

- Подвижные игры и эстафеты с использованием умения плыть кролем на груди (на задержке дыхания).

#### **Тема 15**

1. Разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания).

2. Совершенствование умения плавать кролем на груди с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер. С помощью движений одними ногами ] согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону).

3. Разучивание соскока ногами вниз в глубоком бассейне с высокого бортика и стартовой тумбочки.

#### На суше.

- Разминка и выполнение комплекса упражнений № 2. в воде.
- Разминка с использованием уже хорошо освоенных упражнений.

Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать медленные движения руками, как при плавании кролем на груди, с притопами ногами в ритме шести ударного кроля, то же, но с продвижениями вперед за счет быстрых шажков вперед ногами по дну; повторить упражнения одними руками и различными гребковыми движениями руками.

- Разучивание соскока ногами вниз с высокого бортика или стартовой тумбочки, с последующим отталкиванием от дна, скольжением и подплыванием к бортику бассейна.

### **Тема 16**

1. Итоговое контрольное занятие по программе.

#### **Методическое обеспечение программы теоретические сведения**

Теоретический материал изучается во время бесед, просмотра учебных кинофильмов, других наглядных пособий. В доступной форме рассматриваются следующие вопросы тем учебного плана:

- 1) Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.
- 2) Гигиенические требования к пловцу.
- 3) Профилактика простудных и грибковых заболеваний, профилактика травматизма на воде.
- 4) Правила плавания.
- 5) Правила купания в открытых водоемах.
- 6) Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.
- 7) Спортивное плавание, основные стили плавания.
- 8) Влияние плавания на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы.

#### **Практические занятия**

##### **1. Вхождение в воду**

1. По трапу бассейна.
2. Спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.
3. Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

##### **2. Подготовительные упражнения по освоению с водой.**

###### **Передвижение по дну бассейна**

- 1) Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.).
- 2) Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).
- 3) Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.
- 4) Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений
- 5) Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.
- 6) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук. Игры: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

###### **Погружения под воду**

- 1) Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.
  - 2) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.
  - 3) Нырание за предметами.
  - 4) «Пройти в приседе» под водой
  - 5) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.
  - 6) Сидя на бортике, спрыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.
- Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Лягушата», «Водолазы», «Качели»,



«Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Утки-нырки».

### **Выдохи в воду**

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

2) Подуть на воду, как на горячий чай.

3) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).

4) Присесть под воду и сделать долгий выдох.

Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд».

### **Всплывание и лежание**

Лежание на груди и спине с различными положениями рук:

1) Лежание на груди, держась руками за бортик.

2) То же, но с отталкиванием от бортика.

3) «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке».

4) «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.

5) «Звездочка» на груди и спине - лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону.

6) В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги.

7) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела. Игры: «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком»

### **Скольжение**

1) Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.

2) Скольжение с вращением.

3) Скольжение на боку.

5) Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

6) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины»

### **3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов**

#### **Кроль на груди:**

##### *Движения ногами*

1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.

2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.

3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).

4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.

5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием - сначала произвольным, затем - с выдохами в воду.

##### *Движение рук и дыхание*

1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду (см. приложение 3, рис. 1).

2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.

3) То же, но в передвижении по дну бассейна.

4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.

5) Скольжение с движением руками кролем.

6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.

7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.

8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.

9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

##### *Согласование движений*

1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.

2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.

3) Плавание кролем с полной координацией движений.

### Старты и повороты

Старт осуществляется в кроле на груди с переднего края тумбочки: толчком обеих ног и взмахом рук быстро уйти со старта прыжком головой вниз и проскользив, начать совершать рабочие движения.

Повороты в кроле на груди выполняются как обычные «маятником» (см. приложении 3, рис. 6), так и скоростные - без касания рукой стенки.

### Кроль на спине:

#### *Движения ногат*

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.
- 3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).
- 4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.
- 5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

#### *Движения руками*

- 1) Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы - гребок другой рукой.
- 2) Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.

#### *Согласование движений*

- 1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе.
- 2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.
- 3) Плавание кролем на спине с полной координацией.

### Старты и повороты

Старт при плавании на спине выполняется из воды: пловец захватывает сверху поручни стартовой тумбочки прямыми руками на ширине плеч, сгибая ноги, упирается передней частью стопы о бортик бассейна ниже уровня воды. По сигналу пловец подтягивается к поручням, сгибая руки в локтях, занимает неподвижное положение. По команде «марш», совершает взмах руками и толчок двумя ногами от бортика, и после скольжения под водой, начать выполнять движения кролем на спине.

*Игры с мячом и развлечения на воде:* «Мяч по кругу», «Салки с мячом», «Кто перетянет», «Весы», «Карусели», «Слушай сигнал».

### Элементарные движения в технике «Брасс»:

#### *Движения ногами*

- 1) Удерживаясь прямыми руками за опору, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное.
  - 2) Те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
  - 3) Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.
  - 4) Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).
  - 5) Удерживаясь руками за опору, согласование движений ног с дыханием. *Движения рук*
- 1) Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное.
  - 2) То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
  - 3) Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
  - 4) Те же движения рук в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

#### *Согласование движений*

- 1) Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания.
- 2) То же при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
- 3) То же в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.
- 4) В безопорном положении согласование движений рук и ног, лицо опущено в воду, дыхание задержано.
- 5) Согласование одновременных движений рук с дыханием и работой ног брассом.

### Старты и повороты.

Старты в плавании брассом выполняются несколько с более глубоким погружением тела в воду (для совершения полного цикла движений).

Повороты выполняются «маятником» с добавлением касания двух рук и постановкой кистей параллельно линии плеч.

#### **4. Учебные прыжки**

- 1) Соскок в воду с низкого бортика.
- 2) Спад в воду из положения приседа или седа на бортике.
- 3) Спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

#### **5. Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координация движений, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца;

- упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Общеразвивающие и специальные упражнения выполняют на суше, во вводной части урока плавания. Их основное назначение - подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части урока, содействие общему физическому развитию детей, формирование правильной осанки, развитие преимущественно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании. К числу специальных упражнений относят также имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают движения пловца.

Все эти упражнения выполняют в виде комплексов, которые включают в каждое занятие. Каждый такой комплекс обычно состоит из 8 - 10 упражнений, половина из которых специальные. Комплексы могут иметь направленность, зависящую от того, какой способ плавания изучается.

#### **Контрольные занятия**

Итоговые контрольные упражнения и требования:

- проплыть 25 м кролем на груди и на спине (по выбору);
- выполнить старт в воду с низкого бортика;
- выполнить учебный поворот.

Весь период начального обучения условно разбит на три ступени. Основу первой ступени составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении, учебные, прыжки в воду, Общеразвивающие физические упражнения на суше. Вторая ступень отводится главным образом изучению техники плавания кролем на груди и на спине. Третья ступень посвящена совершенствованию навыка плавания способами кроль на груди и на спине, изучению техники выполнения старта с низкого бортика или тумбочки и простых поворотов, ознакомлению с техникой плавания способом брасс.

### **Кадровое обеспечение**

Реализует программу педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование по специальности.

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия проходят в специально-приспособленном учебном классе - малом зале, где располагается бассейн. По мимо зала предусмотрены разделки для мальчиков и девочек (отдельно).

Бассейн 3м\*7 м\*1,5м - 1 шт.

Доски - 12 шт.

Нудулс - 12 шт.

Мячи- 12 шт.

Ласты- 12 шт.

«Восьмерки» - 12 шт.

## Литература

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию. 1973.
3. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств, 1978.
4. Дополнительное образование детей. Сборник авторских программ. Выпуск 3. -М.: Ставрополь. 2007.
5. Каунсилмен Д.А. Наука о плавании. - М. Физкультура и спорт, 1972.
6. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкшдан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. - М.: Олимпия пресс. 2006.
7. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию, 1976.
8. Макаренко Л.П. Юный пловец, 1983.
9. Методическое пособие по начальному обучению плавания (программа на 16-18 занятий). МКО Московское городское физкультурно-спортивное объединение.-1998.
10. Мотылянская Р.Е. Плавание-спорт юных, - М. «Народное образование», 1976.
- И.Никитский Б.Н., Васильев В.С. Плавание, - М. «Народное образование», 1985.
- 12.Осокина Т.Н. Обучение плаванию в детском саду. - М. «Народное образование», 1985.
- 13.Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников.- М.: Айрис-пресс, 2003.
14. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Плавание: учебная программа для детей от 2 до 7 лет. Московский комитет образования Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, МЛ 999.
15. Сборник авторских программ дополнительного образования детей. - М. «Народное образование», 2002.
16. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию. - М. 1990.
- 17.Строева И.А. Обучение прикладному плаванию младших школьников, - М. «Народное образование», 1975.