

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Полёт» им. В.И. Манойленко
Арсеньевского городского округа**



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ «Полёт» АГО

Е.С. Агафонов

«03» июля 2023 г.

Приказ № 304 от 03 июля 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта**

по виду спорта: ПЛАВАНИЕ

«ШКОЛЬНИК»

Срок реализации программы: ежегодно

Составил программу:

инструктор-методист А.С. Батова

2023 год

г. Арсеньев

ВВЕДЕНИЕ

Плавание - одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков.

Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают физические качества, подвижность в суставах, координацию движений; своевременно формируют мышечный корсет, способствуют выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц - особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног, устраняют возбудимость и раздражительность. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, а также во время соревнований.

Программа направлена не только на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, но и на решение воспитательных задач, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. Основной причиной нарушений осанки является мышечная слабость, недостаточное физическое развитие. Значительная часть населения в сложившихся техногенных условиях вынужденно ограничена в движениях. Гиподинамией страдает все современное общество. Дефицит мышечной деятельности характерен и для большинства детей школьного возраста: даже обязательная программа по физической культуре далеко не в полной мере отвечает запросам растущего организма.

В школьном возрасте число детей с нарушением осанки значительно увеличивается. Причина нарушения осанки у младших школьников (7-10 лет) - длительные занятия в положении сидя в школе и дома при относительной слабости опорно-двигательного аппарата. В среднем же школьном возрасте (11-15 лет) процесс окостенения еще не закончен, позвоночник отличается

большой гибкостью и пластичностью, а рост мышечной ткани несколько отстает от развития костного скелета. Оздоровительное плавание обеспечивает естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышечного корсета. Программа по обучению плаванию «Школьный возраст» имеет оздоровительную и физкультурно - спортивную направленность. Она направлена на решение комплексного подхода к обучению и оздоровлению детей школьного возраста.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Организация тренировочного процесса

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 30 июня.

В группы оздоровительного плавания принимаются все дети без противопоказаний по состоянию здоровья в возрасте от 7 до 18 лет.

Занимающихся формируют в группы по возрастам. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха, обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Данная программа реализуется в условиях бассейна 25 метров с разной глубиной. На мелком месте маленькие дети могут становиться ногами на дно, что облегчает освоение с водой и помогает преодолеть страх. Максимальная глубина чаши – 1,6м и это условие помогает в дальнейшем обучении: ребенок, научившийся проплывать на мелком месте, продолжает обучение на глубине.

Программа предполагает обучение спортивным способам плавания, поворотам, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде. Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у детей младшего возраста. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания. По мере овладения навыком плавания, увеличиваются (индивидуально, в зависимости от возраста занимающегося), проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок. Это способствует улучшению плавательного навыка.

Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм.

При обучении плаванию разновозрастных детей разнообразные по структуре и направленности упражнения чередуются в зависимости от возраста

и плавательной подготовки. В процессе обучения плаванию детей необходимо обращать особое внимание на индивидуальный подход.

Продолжительность этапа подготовки, возраст для зачисления и минимальное количество лиц в группы оздоровительного плавания

№	Вид спорта	Этап подготовки	Возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп	Максимальная наполняемость групп	Максимальный объем тренировочной нагрузки (часов в неделю)
1	плавание	ГОФП	7 лет до 18 лет	16	18	3

Занятия проводятся на протяжении учебного года два-три раза в неделю и охватывают 10 месяцев, то есть 120 часов в год.

Цель подготовки: обучение детей школьного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для реализации этой цели поставлены задачи:

- обучение основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков; ознакомление с основными стилями спортивного плавания; обучение технике основных стилей спортивного плавания; обучение детей основным правилам безопасного поведения на воде.

- развитие двигательной активности и костно-мышечного корсета детей; развитие навыков личной гигиены; развитие координационных возможностей и умение владеть своим телом в непривычной обстановке; формирование представления о водных видах спорта.

- воспитание морально-волевых качеств (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде), воспитывать самостоятельность и организованность; бережное отношение к своему здоровью и привычку к закаливанию; воспитание интереса к занятиям физической культурой и спортом.

На занятиях по обучению плаванию, соблюдение принципов доступности и индивидуальности тесно связано с принципами последовательности и систематичности. Учитывая разный уровень физической подготовки занимающихся на начало учебного года, необходимо выполнять определённые упражнения в более упрощённом виде, доступном для детей. Это поможет в дальнейшем осваивать более сложные упражнения, но имеющие много общего в структуре выполнения движения.

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению обучающимися навыков плавания зависит от использования методов обучения педагога. К методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий плаванием, относятся:

- словесный:

объяснение, пояснения и указания, команды и распоряжения (подаются громко и чётко), использование счёта; методические указания ориентиров (направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок);

- наглядный:

показ, жестикуляция (условны сигналы и жесты). Данный метод применяется на протяжении всего года обучения, он помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при выполнении упражнений в воде;

- практический:

упражнения, направленные на освоение техники плавания и развитие двигательных качеств взаимосвязаны, т.к. обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма ребёнка;

- разучивание по частям: основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению плавания в целом; большое количество подводящих упражнений делает занятия плаванием более разнообразными, а процесс обучения – более интересным;

- разучивание в целом: этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники, после изучения отдельных её элементов; сюда входит

плавание в полной координации, а также плавание с помощью движений ногами и руками и с различными вариантами сочетания этих движений;

- повторный метод:

повторение упражнений с паузами для отдыха, необходимого для восстановления физических сил;

- соревновательный метод:

прохождение дистанций в полную силу в условиях близких к соревнованию.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Обучение плаванию осуществляется в три этапа, основной задачей каждого из которых является:

I этап: Приобщение к воде. Он включает:

- подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду);
- общеразвивающие и специально-физические упражнения на суше.

Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Занимающиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

II этап: Разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спавов вперед с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суше; совершенствование навыка плавания. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом.

Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих, в конечном счете, выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца).

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке: - ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

-изучение движений в воде с, неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

-изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера); изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающихся.

III этап: Дальнейшее совершенствование навыка плавания, разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания баттерфляем и брассом, освоение комплексного плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией.

2.1. Средства обучения плаванию

К основным средствам обучения плаванию относятся:

- группы физических упражнений - общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;

- прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- правила поведения и техника безопасности на воде.

Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды.

2.2 Упражнения на ознакомление со свойствами воды помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений.

На начальном этапе применяются следующие упражнения:

погружение в воду и открытие глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды;

всплывание на поверхность и лежание на воде – упражнения выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине;

выдохи в воду – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании;

скольжение – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперёд с помощью гребковых движений ногами и руками;

отработка движений ногами у бортика бассейна, держась руками за поручень.

Упражнения:

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперед спиной.
11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.

15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны - назад без выноса рук из воды.

16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.

17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.

19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.

2.3 Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания:

1. Скольжение на груди с различным положением рук. Обучение движению ногами кролем на груди. Обучение лежанию на спине Обучение движению ногами кролем на груди.

2. Скольжение на груди. Совершенствование движений ногами кролем на груди. Обучение скольжению на спине.

3. Плавание ногами кролем на груди с опорой и без опоры. Обучение движений руками кролем на груди. Обучение движению ногами кролем на спине.

4. Плавание с согласованием движений руками и ногами в кроле на груди. Обучение движению руками кролем на спине.

5. Согласование движений руками и ногами в кроле на груди. Согласование движений руками и ногами в кроле на спине. Обучение движению рук дельфин.

6. Плавание ноги кроль на спине с различным положением рук. Совершенствование движений ног кроль на спине.

7. Отработка движений ног кроль на груди и на спине. Согласование движения руками, ногами кролем на спине. Совершенствование движений рук

дельфином Обучение движению ног дельфин. Плавание ноги дельфин с опорой и без.

8. Согласование движения рук, ног и дыхания кроля на спине. Согласование движения ног, рук и дыхания кроль на груди. Совершенствование движений ногами кролем на груди.

9. Согласование движения ног, рук и дыхания в кроле на груди и спине. Совершенствование согласования движений ногами и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками кролем на груди.

10. Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками в кроле на спине. Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди.

11. Согласование движения ног, рук и дыхания в кроле на груди и спине. Совершенствование согласования движений ног и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками в кроле на груди

12. Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками в кроле на спине. Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди.

13. Совершенствование согласования движений рук и ног кроль на груди. Совершенствование согласования движений рук, ног и дыхания кроль на груди. Совершенствование координации движений кроль на спине.

14. Плавание кролем на груди в координации. Совершенствование согласования движений рук и ног кроль на спине.

15. Обучение движению рук брасс. Совершенствование движений руками в кроле на спине. Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на спине.

16. Согласование движения руками брасс с дыханием. Плавание облегченным способом: ноги кроль, руки брасс. Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на спине. Совершенствование координации движений кролем на груди. Плавание облегченным способом руки брасс, ноги дельфин.

17. Согласование движения руками брасс с дыханием. Плавание облегченным способом: ноги кроль, руки брасс. Совершенствование согласования движений рук и ног в кроле на спине. Совершенствование координации движений кролем на груди.

18. Обучение движению ног брасс на спине. Плавание ноги брасс на спине с опорой и без. Согласование движений ног брасс на спине с дыханием.

19. Совершенствование координации движений ногами брасс на спине. Согласование движений ног кроль, рук брасс. Обучение движению ногами брасс на груди. Плавание ноги брасс на груди с опорой и без.

20. Согласование движений рук и ног брасс на груди. Совершенствование движений ног способом брасс. Совершенствование координации движений кролем на груди.

21. Плавание при помощи движений ног брасс на спине. Совершенствование элементов в полной координации кроль на груди.

22. Согласование движений ног брасс на груди с дыханием. Согласование движений руками и ногами брассом на спине и груди. Согласование движения ног, рук и дыхания брассом на спине и груди. Прыжки в воду.

23. Совершенствование движений ног брасс на спине. Согласование движений ногами и дыхания брасс на спине и на груди.

24. Совершенствование координации движений кроль на спине. Плавание облегченным способом ноги кроль, руки брасс.

25. Плавание облегченным способом: руки брасс, ноги кроль. Согласование движений ногами брасс на груди с дыханием. Совершенствование согласования движений ногами, руками и дыхания брассом на груди и спине.

26. Плавание при помощи движений ног способом брасс на груди. Совершенствование движений рук брасс на груди. Плавание облегченными способами.

27. Совершенствование элементов дельфин. Плавание руки брасс, ноги дельфин.

28. Плавание облегченным способом: ноги дельфин, руки брасс. Согласование движений руками дельфин и дыхания.

29. Плавание способом брасс на груди и на спине в координации. Плавание облегченными способами. Совершенствование координации кроль на спине.

30. Плавание вольным стилем 25 метров и более. Совершенствование элементов дельфин.

31. Совершенствование координации движений кроль на спине. Плавание облегченным способом ноги кроль, руки брасс. Плавание выбранным способом 25 м и более.

32. Совершенствование согласования движений рук, ног и дыхания кроль на груди. Совершенствование координации движений кроль на спине. Плавание выбранным способом.

2.4. Упражнения для изучения стартов и поворотов:

При обучении технике выполнения стартов необходимо придерживаться следующего порядка:

- знакомство с техникой безопасности при прыжках в воду;
- простейший прыжок вниз ногами с бортика бассейна, затем с тумбочки;
- спад в воду из положений сидя и стоя с бортика, затем с тумбочки;
- стартовый прыжок из положений сидя на бортике бассейна, затем стоя на бортике и на стартовой тумбочке;
- старт из воды при плавании на спине.

При обучении технике выполнения поворотов целесообразно разучивать их по элементам: подплывание к бортику, касание его руками (рукой); группировка, вращение, постановка ног на стенку; толчок ногами, скольжение и первые плавательные движения.

После освоения простейших поворотов разучиваются более сложные (кувырок).

2.5. Игры на воде:

Игры – способ повышения эмоциональности занятий, укрепления контактов в коллективе, воспитания коммуникабельности, чувства локтя,

воспитания инициативы, решительности, самостоятельности, а также закрепления изученного материала.

В зависимости от подготовленности воспитанников на занятиях используются различные виды игр: сюжетные, командные, игры с соревновательными элементами.

«Кто быстрее спрячется под водой?» Задача игры: ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды. Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают — так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры — «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой. Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

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

«Осьминог» Выбирается один игрок «осьминог», который стоит в середине бассейна. Другие игроки начинают с одной стороны бассейна и пытаются плыть к другой, не будучи осаленными. Когда осьминог (салит) другого игрока, этот игрок становится частью осьминога. Держась за руки, с осьминогом пытаются осалить других игроков. Игра продолжается, пока все не будут осалены. Последний человек, который будет осален, является победителем и будет следующим осьминогом.

«Хоровод» Задачи игры: почувствовать подъемную силу воды; научиться ориентироваться в воде, открывая глаза. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох и, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении. Методические указания. После того, как играющие снова появятся над водой,

ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду

Охота за сокровищами. В игру «Охота за сокровищами» можно играть, используя любые предметы, в качестве сокровищ. Правила игры: в бассейн бросают любые предметы. По команде игроки ныряют в бассейн и стараются найти как можно больше предметов. Игрок, который находит больше всего предметов, становится победителем.

«Лодочки» Задачи игры: ознакомление с сопротивлением воды, воспитание умения самостоятельно передвигаться в различных направлениях. Играющие стоят в шеренге лицом к берегу — это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях — их «разогнал ветер». По второму сигналу: «Раз, два, три — вот на место встали мы» — играющие спешат занять места у «причала». В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

«Акула и пескари» Выбирается один игрок, который станет акулой, остальные игроки будут пескарями. В начале акула находится на одном конце бассейна, а пескари на другом конце. Игра начинается, когда акула говорит: «Акулы и пескари. ...Раз, два, три. Маленькие рыбки плывут ко мне». Пескари пытаются доплыть и дотронуться до противоположного края бассейна на конце акулы, не будучи осалены. Акула пытается осалить как можно больше пескарей. Игра заканчивается, когда все пескари либо коснулись стен, либо были осалены. Первый осаленный, является акулой следующего раунда.

«Морские котики» Игроки стоят бок о бок, лицом к воде. По команде «начали!», игроки ныряют под воду и плывут по прямой линии настолько далеко, насколько смогут. Когда игроки всплывают, они останавливаются на месте и встают. Тот, кто находится дальше всего от места старта, победитель.

«Морской бой» Старт лицом друг против друга на расстоянии полутора – двух шагов, каждый играющий брызгает водой в партнера. Проигрывает тот, кто первый начнет вытирать лицо руками или повернется к партнеру спиной.

«Попади в круг» Ведущий кидает в воду надувной круг. Дети стоят у стенок бассейна. В руках у них маленькие мячики. Игроки по очереди кидают их в центр круга, продолжая стоять на берегу. Каждый игрок имеет 2-3 попытки. Выигрывает тот, кто больше всех попадет в цель.

«За мячом в воду» Участвуют две команды, которые устраиваются на бортиках бассейна лицом к воде. В руках у первых номеров - резиновые мячи средних размеров. По сигналу ведущего они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. Но не к своему мячу, а к мячу, который бросил противник. Достигнув мяча, игрок плывет с ним (ведя перед собой) к месту построения команд и передает в руки второго номера. Приплывший первым получает для своей команды одно очко. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо плавать, но и далеко бросать мяч. Побеждает команда, набравшая больше очков.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Успех обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния, на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, систематичности, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно – гигиенических правил.

К концу года обучающиеся должны знать:

- технику безопасности;
- правила поведения в бассейне и на воде;
- правила личной гигиены;
- основные способы плавания.

Конечным результатом освоения программного курса по плаванию являются: проплывание различных отрезков (дистанций) 25 м и 50 м любым

избранным способом плавания. Умения, демонстрируемые каждым обучающимся при проплывании дистанции.

4. ОТКРЫТЫЕ ЗАНЯТИЯ

Для проверки освоения занимающимися пройденного материала проводятся открытые занятия. На занятиях проверяются навыки и умения, демонстрируемые каждым ребёнком при проплывании определённой дистанции любым избранным способом плавания. На заключительном занятии подводятся итоги обучения плаванию за год, даются рекомендации для дальнейшего прохождения курса по обучению или совершенствованию плавания.

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленная программа позволяет выработать устойчивый навык плавания на небольшие расстояния, освоить элементарные двигательные навыки в воде, создать положительный эмоциональный фон при занятиях плаванием. Полученные навыки создают необходимую базу для дальнейшего изучения спортивных способов плавания. Эта программа предназначена для детей школьного возраста. Она существенным образом влияет на закаливание и укрепление здоровья детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Велитченко, В. К. Как научиться плавать. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 96с.
2. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
3. Кардаманова Н.Н., 2001; «Плавание: лечение и спорт.
4. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.
5. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию // Плавание: Ежегодник. - М., 1985. - С. 27-38.
6. Морозова Т.С. Плавание в физической реабилитации школьников с нарушениями осанки: учебное пособие
7. Протченко, Т.А., Семенов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие». – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80с.
8. Страшко А.Н. «Безопасность плавания». СПб: ГМА им. Макарова, 2002. – 128с.
9. Смоленская Т. Б. «Обучение плаванию младших школьников». Макаренко Л.П. 1979 «Плавание».
10. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004.
11. Плавание, Викулов А.Д., М., «Владос Пресс» - 2003г.
12. Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж., М., «ФиС» - 2000 г.;