

МАОУ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 181

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
«Общая физическая подготовка с бассейном»**

Возраст обучающихся:	6-11 лет
Нормативный срок обучения	1 год
Форма обучения	очная
Язык обучения	русский

ЕКАТЕРИНБУРГ 2022 г

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой РФ от 21 декабря 2012 года) с изменениями;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 29.11.2018 № 52831);

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р.

Актуальность. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается легочная вентиляция.

Передвижение в воде создает хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания.

Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождается обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Занятия плаванием существенно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определенное количество кислорода, и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии.

Новизна программы. Отличительная особенность и новизна заключается в том, что программа включает в себя обучение детей плаванию с разными физическими возможностями. Что позволяет осуществлять массовое обучение плаванию и способствовать развитию массового детского спорта. Охватывая большое количество детей занятиями плаванием, можно вести поиск одаренных к спортивному плаванию детей и осуществлять планомерную подготовку физически развитых учащихся.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальным требованиям к уровню подготовки учащихся начальной школы по плаванию, предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (бассейн);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области плавания, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых процессов и явлений;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и умений, самостоятельных занятий плаванием.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Адресат программы - Программа предназначена для учащихся 6-10 лет.

Срок освоения программы - Программа рассчитана на четыре года обучения.

Режим занятий - одно учебное занятие длится 40 минут (1 академический час). Занятия проводятся два раза в неделю по одному часу в первом классе (в год 58 часов), втором и третьем классах, в четвертых классах. (в год 60 часов).

Формы обучения:

Учебный процесс предусматривает очную форму обучения в группе. Занятия определяются содержанием программы и проводятся в форме практических, открытых занятий, соревнований.

Уровень программы: «стартовый» - 6-7 лет, «базовый» 7-10 лет.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель дополнительной общеобразовательной программы - формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Стартовый уровень обучения

Обучающие:

- обучить правилам поведения в плавательном бассейне, техники безопасности и личной гигиены;

- обучить понятиям: части тела, гребущие поверхности, напряжение и расслабление мышечных групп;

- освоить игровые упражнения школы плавания;

- освоить навык свободно лежать на груди и на спине без поддерживающих средств 10-15 секунд;

- делать ритмический вдох и выдох в воду:

А) на месте у бортика 10-12 раз.

Б) при проплывании отрезков на груди с помощью ног с доской в руках 12 метров;

- проплывать дистанцию с помощью произвольных гребковых движений руками и ногами 12 метров.

- Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).

Развивающие:

- развить координацию движений;
- развить силовые качества;
- развить скоростные качества;
- развить выносливость,
- развить гибкость.

Воспитательные:

- воспитать потребность в систематических занятиях, сформировать устойчивый интерес к плаванию;
- Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.
- Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.

Базовый уровень обучения

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам плавания, техникам и исполнению разных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
- обучить теоретическим знаниям учащихся в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания;
- обучить жизненно важным навыкам и умениям в области плавания.

Развивающие:

- развить координацию движений;
- развить силовые качества;
- развить скоростные качества;
- развить выносливость,
- развить гибкость.

Воспитательные:

- воспитать потребность в систематических занятиях, сформировать устойчивый интерес к плаванию;
- воспитать интерес к активному отдыху;
- привить культуру поведения, общения в коллективе;
- воспитать потребность в результативной самостоятельной работе над необходимыми упражнениями;
- воспитать способность осознавать о значении плавания в человеческой жизнедеятельности, постоянно стремиться к нравственному и физическому развитию.

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание»

Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
	I-	II	III	IV
класс				
Введение в образовательную программу	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка на суше и в воде	22	12	12	12

Технико-тактическая подготовка	26	38	38	38
Контрольное занятие	1	1	1	1
Итого	58	60	60	60

Учебный план «Плавание» первого года обучения

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу	1	1	-	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	8	2	6	Зачет
3	Специальная физическая подготовка на суше и в воде	22	4	18	Зачет
4	Технико-тактическая подготовка	26	6	20	Зачет
5	Контрольное занятие	1	-	1	Соревнование
	Итого	58	1	57	

Содержание учебного плана первого года обучения

Введение в образовательную программу

Теория: ознакомление детей с основами теоретических знаний, о гигиенических требованиях, правилах поведения, мерах безопасности при занятиях плаванием, об оздоровительной и закалывающей направленности. Проверка плавательной подготовленности детей

Форма контроля: собеседование.

Общая физическая подготовка

Теория: Влияние физических упражнений на организм человека. Строение и функции организма человека

Практические занятия: различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе). Кроссовая подготовка. Общеразвивающие и акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Форма контроля: зачет.

Специальная физическая подготовка на суше и в воде

Теория: Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств. История развития плавания.

Практические занятия: подготовительные упражнения для освоения с водой, элементарные гребковые движения руками и ногами. Упражнения для освоения с плотностью и сопротивлением воды. Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывания и лежания на воде. Выдохи в воду. Скольжения. Игры на воде.

4. Технико-тактическая подготовка

Теория: Российские спортсмены-чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь.

Практические занятия:

Упражнения для изучения кроля на груди:

- упражнения для изучения движений ногами и дыхания;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания;

- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники кроля на спине:

- упражнения для изучения движений ногами;

- упражнения для изучения движений руками;

- упражнения для изучения общего согласования движений.

5. Контрольное занятие

Планируемые результаты первого года обучения

Предметные

- знание правил поведения в плавательном бассейне, техники безопасности и личной гигиены;

- обучены понятиям: части тела, гребущие поверхности, напряжение и расслабление мышечных групп;

- освоены игровые упражнения школы плавания;

- освоены навык свободно лежать на груди и на спине без поддерживающих средств 10-15 секунд;

- умеют делать ритмический вдох и выдох в воду:

А) на месте у бортика 10-12 раз.

Б) при проплывании отрезков на груди с помощью ног с доской в руках 12 метров;

- проплывают дистанцию с помощью произвольных гребковых движений руками и ногами 12 метров.

- совершенствуется техника основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).

Метапредметные

- развивается координация движений, силовые качества, скоростные качества, выносливость, гибкость

Личностные

- воспитана потребность в систематических занятиях, сформировать устойчивый интерес к плаванию;

- Выработан у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.

- Воспитаны высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.

Учебный план второго года обучения

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу	1	1		Собеседование
2	Общая физическая подготовка	8	2	6	Зачет
3	Специальная физическая подготовка на суше и в воде	12	4	8	Зачет
4	Технико-тактическая подготовка	38	6	32	Зачет
5	Контрольное занятие	1		1	Соревнование
	Итого	60	1	59	

Содержание учебного плана второго года обучения

Введение в образовательную программу

Теория:

Ознакомление детей с основами теоретических знаний, о гигиенических требованиях, правилах поведения, мерах безопасности при занятиях плаванием, об оздоровительной и закалывающей направленности.

Проверка плавательной подготовленности детей

Форма контроля: собеседование.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм человека. Строение и функции организма человека.

Практические занятия:

Различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе). Кроссовая подготовка. Общеразвивающие и акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

3. Специальная физическая подготовка на суше и в воде.

Теория: Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств. История развития плавания.

Практические занятия:

Подготовительные упражнения для освоения с водой, элементарные гребковые движения руками и ногами. Упражнения для освоения с плотностью и сопротивлением воды.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывания и лежания на воде. Выдохи в воду. Скольжения. Игры на воде.

4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Российские спортсмены-чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь.

Практические занятия:

Упражнения для изучения кроля на груди:

- упражнения для изучения движений ногами и дыхания;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники кроля на спине:

- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для изучения движений руками;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники брасса:

- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники дельфина:

- упражнения для изучения движений ногами и дыхания;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники стартов:

- стартовый прыжок с тумбочки;
- старт из воды.

Упражнения для изучения техники поворотов:

- упражнения для изучения поворота кролем на груди;
- упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и дельфине;
- упражнения для изучения поворота кролем на спине.

Планируемые результаты второго года обучения:

Метапредметные результаты:

- обладать потребностью в систематических занятиях, сформировать устойчивый интерес к плаванию;

- обладать потребностью в результативной самостоятельной работе над необходимыми упражнениями;
- использовать физические упражнения для укрепления здоровья, формирования движений, двигательных навыков, физических качеств;
- развитие и совершенствование познавательной деятельности.

Личностные результаты

Учащиеся будут:

- проявлять интерес к активному отдыху;
- проявлять культуру поведения, общения в коллективе;
- способны осознавать значение плавания в человеческой жизнедеятельности, постоянно стремиться к нравственному и физическому развитию.

Предметные

Учащиеся будут знать и уметь:

- правила поведения в плавательном бассейне, техники безопасности и личной гигиены;
- понятия: части тела, гребущие поверхности, напряжение и расслабление мышечных групп;
- игровые упражнения школы плавания;
- освоют навык свободно лежать на груди и на спине без поддерживающих средств 10-15 секунд;
- научатся делать ритмический вдох и выдох в воду:

А) на месте у бортика 10-12 раз.

Б) при проплывании отрезков на груди с помощью ног с доской в руках 12 метров;

- проплывать дистанцию с помощью произвольных гребковых движений руками и ногами 12 метров.

- разовьют координацию движений, силовые качества, скоростные качества, выносливость, гибкость.

Учебный план третьего, четвертого годов обучения

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу	1	1		Собеседование
2	Общая физическая подготовка	8	2	6	Зачет
3	Специальная физическая подготовка на суше и в воде	12	2	10	Зачет
4	Технико-тактическая подготовка	38	5	33	Зачет
5	Контрольное занятие	1		1	Соревнование
	Итого	60	1	59	

Содержание учебного плана третьего, четвёртого годов обучения

Введение в образовательную программу

Теория:

Ознакомление детей с основами теоретических знаний, о гигиенических требованиях, правилах поведения, мерах безопасности при занятиях плаванием, об оздоровительной и закалывающей направленности.

Проверка плавательной подготовленности детей

Форма контроля: собеседование.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Влияние физических упражнений на организм человека. Строение и функции организма человека.

Практические занятия:

Различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе). Кроссовая подготовка. Общеразвивающие и акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

3. Специальная физическая подготовка на суше и в воде.

Теория: Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств. История развития плавания.

Практические занятия:

Подготовительные упражнения для освоения с водой, элементарные гребковые движения руками и ногами. Упражнения для освоения с плотностью и сопротивлением воды. Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывания и лежания на воде. Выдохи в воду. Скольжения. Игры на воде.

4. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Российские спортсмены-чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь.

Практические занятия:

Упражнения для изучения кроля на груди:

- упражнения для изучения движений ногами и дыхания;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники кроля на спине:

- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для изучения движений руками;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники брасса:

- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники дельфина:

- упражнения для изучения движений ногами и дыхания;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники стартов:

- стартовый прыжок с тумбочки;
- старт из воды.

Упражнения для изучения техники поворотов:

- упражнения для изучения поворота кролем на груди;
- упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и дельфине;
- упражнения для изучения поворота кролем на спине.

Планируемые результаты третьего, четвертого годов обучения:

Метапредметные результаты:

- контролировать качество выполнения движений, устранение замеченных ошибок;
- будут обладать потребностью в результативной командной работе, выполняя упражнения в соревновательной форме.
- узнают жизненно важные навыки и умения в области плавания;
- разовьют координацию движений, силовые качества, скоростные качества, выносливость, гибкость.

Личностные результаты

Учащиеся будут:

- обладать потребностью в систематических занятиях, сформировать устойчивый интерес к плаванию;

- проявлять интерес к активному отдыху;
- проявлять культуру поведения, общения в коллективе;
- обладать потребностью в результативной самостоятельной работе над необходимыми упражнениями;
- способны осознавать значение плавания в человеческой жизнедеятельности, постоянно стремиться к нравственному и физическому развитию.

Предметные результаты:

Учащиеся будут знать и уметь:

- основы плавания, выполнять технику разных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- простейшие способы контроля за физической нагрузкой, отдельных показателей физического развития и физической подготовленности;
- теоретические знания учащихся в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Для плодотворных тренировок по плаванию, нацеленных на оздоровление повышение уровня двигательной активности детей необходимо:

Плавательный бассейн 6 м на 12 м;

Техническое оснащение:

- настенный секундомер;
- звуковой сигнал для подачи старта;
- музыкальный центр;
- фотоаппарат;
- видеокамера.

Инвентарь:

- Доски для плавания;
- колобашки;
- лопатки различных видов;
- ласты различных видов;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

2.2. Формы контроля

Виды контроля: входной контроль, текущий, итоговый контроль.

Курс завершается приёмом контрольных нормативов, которые проводятся в конце года.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- портфолио достижений учащегося по плаванию;
- регулярность посещения занятий;
- материал анкетирования и тестирования;
- протокол соревнований;
- отзывы родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытое занятие;
- диагностические карты по каждой теме;
- соревнования разных уровней.

2.3. Оценочные материалы

Контрольные упражнения и нормативы для учащихся первого года обучения

Упражнения	Нормативы
------------	-----------

1. Погружение под воду с продолжительным выдохом	10-12 погружений подряд
2. Выпрыгивание из воды с последующим погружением в воду и выдохом - вдохом во время прыжка	10-12 прыжков
3. Погружение под воду с заданием поднять со дна бассейна 1,2-небольших предмета	10-12 прыжков
4. Скольжение на груди, руки за головой, без работы ног	3-6 метров>
5. Скольжение на груди, руки за головой с работой ног	6-8 метров>
6. Скольжение н/с, руки за головой, с работой ног, с дыханием	3-6 метров
7. Скольжение н/с, руки за головой, с работой ног, с дыханием	6-12 метров
8. Плавание кролем на груди в полной координации без дыхания	10-12 метров
9. Плавание на спине в полной координации	12-25 метров
10. Спад с низкого бортика из положения сидя	12 метров
11. Соскок вниз ногами с бортика бассейна	12 метров

Контрольные упражнения и нормативы для учащихся второго года обучения

Упражнения	Нормативы
1. Плавание на груди с помощью работы ног, одна рука впереди, другая у бедра, вдох в сторону	12-25 метров
2. Плавание на спине с помощью работы ног, одна рука впереди, другая у бедра	12-25 метров
3. Плавание способом кроль на груди в полной координации с дыханием в сторону	25 - 50 метров
4. Плавание на спине в полной координации	50-100 метров
5. Смешанное плавание, меняя способы через 12,5 метров, кроль-спина	50-100 метров
6. Старт с низкого бортика	50 метров
7. Учебные повороты	50 метров
8. Умение находить под водой небольшие предметы	3-4 шт.
9. Плавание в 25 метровом бассейне (городском) кроль на груди, на спине	25 метров 50 метров

Контрольные упражнения и нормативы для учащихся третьего, четвертого года обучения

Упражнения	Нормативы
1. Плавание на груди с помощью работы ног способом кроль, одна рука у бедра, другая впереди - вдох в сторону	25 - 50 метров
2. Плавание способом кроль на груди в полной координации	100-200 метров
3. Плавание на спине в полной координации	100-500 метров
4. Плавание с помощью работы ног способом дельфин	12-25 метров
5. Плавание способом дельфин в полной координации без дыхания	12 метров
6. Плавание способом дельфин в полной координации с дыханием	12-25 метров

7. Плавание с помощью ног способом брасс, руки впереди с доской	50- 100 метров
8. Брасс в полной координации	50-300 метров
9. Нырание и проплывание под водой на задержку дыхания	10-12 метров
10. Старт с низкого бортика из положения стоя в наклоне	10-12 метров
11. Старт из воды способом на спине	10-12 метров
12. Скоростное плавание изученными способами	25 метров
13. Плавание в ластах	100-500 метров
14. Поиск предметов на дне	5-6 предметов

2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся школы. Основная форма организации деятельности кружок. Занятия проводятся с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи. К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

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 учеников к выполнению задач основной части занятия.

В *основной части* 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 школьников 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.
- Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:
 - сознательности и активности;
 - наглядности;
 - доступности и индивидуальности;
 - систематичности и постепенности в повышении требований.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов». - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.
2. Типовая сквозная программа «Юный пловец» А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817985133868575903

Владелец Корнильцева Мария Святославна

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678568

Владелец Корнильцева Мария Святославна

Действителен с 04.03.2024 по 04.03.2025