



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
Методического совета
Протокол от 05.09.2024г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «РГДДТ»
_____ Т.Е.Пыжонкова
Приказ от 05.09.2024г. № 229/1-Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6B5153161ED0A03A7C367FFD703F787
Выдан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
Действителен: с 27.09.2023 до 20.12.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Плавание»

Срок реализации: 36 недель, 144 часа

Возраст: 9-12 лет

г. Рязани, 2024 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ПЛАВАНИЕ» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Формирование здорового поколения — это одна из главных стратегических задач развития страны.

Здоровье детей – главное достояние нации, критерий духовного, политического и социально-экономического развития общества. Проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы. В настоящее время в работу учреждений дополнительного образования необходимо внедрять различные образовательные программы, способствующие формированию валеологической грамотности, потребности в здоровом образе жизни (ЗОЖ) и укреплению здоровья.

Программа «ПЛАВАНИЕ» рассчитана на детей 8 – 11 лет, так как именно в этом возрасте закладываются основы культуры движения, успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания.

Наиболее существенным методом в физическом воспитании ребенка этого периода жизни является формирование личностного отношения к физической деятельности, воспитание активной позиции в отношении своего здоровья и потребности в ЗОЖ, крепости тела и закалке.

Особенно важную роль в формировании потребности в ЗОЖ у ребенка играет участие родителей. Вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей, потому что основы здоровья закладываются в семье. Без помощи со стороны семьи физкультурно-оздоровительная работа, организуемая в учреждении, не может быть успешной.

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании и укреплении здоровья школьников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм.

Актуальность. Плавание – один из наиболее распространенных и социально значимых видов спорта, являющийся частью физической культуры человека, один из видов физической деятельности, без которого невозможна жизнь в современном мире. Поэтому деятельность педагогов дополнительного образования является выполнением одной из основных государственных задач по сохранению и укреплению здоровья детей: «Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них потребностей в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, являются одной из основных задач образовательных учреждений всех типов, входят в круг обязанностей администрации указанных учреждений, каждого педагогического работника».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ПЛАВАНИЕ» разработана на основе анализа педагогической литературы, опыта работы

педагогов дополнительного образования в области физической культуры, программ начального обучения плаванию.

Теоретической основой для разработки программы послужили теории и методики обучения плаванию детей Н.Ж. Булгаковой, Т.А. Протченко, Ю.А. Семенова, А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова; программы начального обучения плаванию педагогов дополнительного образования Т.Е. Таропцевой, Г.В. Волосковой.

Цель программы – привлечь детей к занятиям плаванием, содействовать формированию у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

1. Освоение техники основных способов спортивного плавания.
2. Освоение правил техники безопасности по поведению на открытых и закрытых водоемах.
3. Изучение правил личной гигиены, закаливающих процедур, основ ЗОЖ.
4. Изучение истории развития плавания, основных правил проведения соревнований.

Развивающие:

1. Формирование жизненно необходимых знаний, двигательных умений и навыков ребенка.
2. Развитие скоростных, силовых, координационных способностей, гибкости, специальной выносливости.
3. Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены.
4. Формирование духовных и нравственно-волевых качеств личности.
5. Формирование потребности в здоровом образе жизни, в двигательной деятельности.

Воспитательные:

1. Воспитание понятия о здоровье как одном из важнейших условий развития и самореализации человека.
2. Формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.
3. Формирование умения работать в группе: находить общее решение и решать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

Предлагаемая программа отличается от уже существующих, тем, что она рассчитана на 1 учебный год по 4 часа в неделю, что позволяет наиболее эффективно освоить предлагаемый учебный материал.

В процессе реализации программы, обучающиеся должны овладеть определенными знаниями, умениями и навыками, оцениваемыми анкетированием, контрольными тестами и нормативами.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начальное обучение плаванию» предназначена для детей 8-11 лет, прошедших обучение по программе «Начальное обучение плаванию», допущенных врачом-педиатром до занятий в бассейне.

По программе возможно обучение детей с ОВЗ.

Программа рассчитана на 1 учебный год (36 недель). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (всего 144 часа в год).

Педагог имеет право принять ребенка 12-14 лет при совпадении возраста в группе, относительно общих правил поступления в коллектив, при наличии допуска врача - педиатра.

Формы организации учебно-познавательной деятельности:

- групповые практические;
- групповые теоретические.

На занятиях используются следующие методы работы:

- словесные
- наглядные
- практические.
- В ходе реализации программы возможно применение дистанционных методов работы.

Структура занятия.

1. Организационный момент: построение, расчет, объявление темы и задач занятия - 5 мин.
2. Теоретическая часть - 10 мин.
3. Занятия на суше - 30 мин.
4. Занятия на воде - 40 мин.
5. Заключительная часть - 5 мин.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план содержит 3 раздела:

Раздел №1 «**Основы знаний**»;

Раздел №2 «**На воде**»;

Раздел №3 «**На суше**»

№ п/п	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	Теория	Практическая работа	Всего	Формы контроля
Раздел №1 Основы знаний					
1	Организационная часть. Задачи группы, особенности работы. Форма, приспособления, необходимые для занятий	1	1	2	Опрос
2	Техника безопасности, правила поведения в бассейне. Гигиенические требования.	2	2	4	Тестирование

3	Основные правила соревнований по плаванию.	2	2	4	Тестирование
4	Правила поведения в критических ситуациях на воде.	1	2	3	Анкетирование
5	Понятие о ЗОЖ. Закаливание.	1	1	2	Игра
Раздел №2 На воде					
1	Совершенствование техники плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине»	-	6	6	Соревнование
2	Обучение технике движений руками и ногами способом «брасс», в сочетании с дыханием.	1	6	7	Зачет
3	Обучение технике плавания способом «брасс» в полной координации.	1	6	7	Зачет
4	Совершенствование техники плавания способом «брасс».	1	4	5	Соревнования
5	Обучение технике движений руками и ногами способом «дельфин» в сочетании с дыханием	1	4	5	Зачет
6	Совершенствование техники плавания способом «дельфин».	1	4	5	Внутригрупповые соревнования
7	Обучение технике старта из воды на спине и стартового прыжка с тумбочки.	-	3	3	Зачет
8	Обучение технике скоростного поворота.	1	2	3	Зачет
9	Совершенствование техники стартов и поворота	-	6	6	Соревнования
10	Обучение технике комплексного плавания	2	6	8	Зачет
11	Совершенствование техники комплексного плавания.	1	5	6	Внутригрупповые соревнования
12	Устранение ошибок в технике плавания спортивными способами	-	5	5	Зачет
Раздел №3 На суше					
1	Обучение технике выполнения скоростных, силовых упражнений, упражнений на выносливость.	-	9	9	Зачет
2	Совершенствование выполнения строевых упражнений, техники выполнения имитационных	-	2	2	Зачет

	упражнений.				
3	Специальная физическая подготовка (СФП)		8	8	Зачет
4	Общая физическая подготовка (ОФП)	-	11	11	Зачет
5	Малоподвижные и подвижные игры, игры на внимание	1	20	21	Игра
6	Участие в спортивных праздниках и соревнованиях.	-	12	12	Соревнования
ВСЕГО:		17	127	144	

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1 ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.

Тема 1. Организационная часть. Задачи группы, особенности работы. Форма, необходимая для занятий.

Теория: Основные задачи группы, особенности занятия. Необходимые приспособления для занятий в бассейне и зале сухого плавания. Форма одежды для зала (шорты, футболка, кроссовки) и бассейна (купальник, плавки, шапочка, сланцы). Основные задачи программы обучения.

Практическая работа: Проведение беседы по выявлению знаний задач, особенностей занятия.

Форма подведения итогов: Опрос.

Тема 2. Техника безопасности, правила поведения в бассейне. Гигиенические требования.

Теория: Повторение правил техники безопасности. Понятие и правила личной гигиены. Основные составляющие данного понятия (умывания, чистка зубов, мытье рук, принятие душа и т.п.) и периодичность их использования.

Практическая работа: Контрольное занятие по данной теме в форме письменного опроса. Рассказ на тему «Как я соблюдаю правила личной гигиены».

Форма подведения итогов: Тестирование.

Тема 3. Основные правила соревнований по плаванию.

Теория: Повторение основных правил проведения и судейства соревнований по плаванию. Ознакомление с требованиями правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Практическая работа: Применение полученных знаний на практике. Участие в соревнованиях различного уровня. Помощь в подготовке и проведении соревнований.

Форма подведения итогов: Тестирование

Тема 4. Правила поведения в критических ситуациях на воде.

Теория: Повторение правил поведения около открытых водоемов. Продолжительность безопасного нахождения в воде. Обращение к помощи взрослого.

Правила купания и игры в открытых водоёмах. Судороги при плавании. Способы отдыха во время пребывания в воде. Плавание при сильном течении и водовороте. Оказание первой помощи при различных травмах и переохлаждении.

Практическая работа: Контрольное занятие, оценка усвоенных знаний на практике.

Форма подведения итогов: Анкетирование.

Тема 5. Понятие о ЗОЖ. Закаливание.

Теория: Повторение знаний о понятиях здоровья и ЗОЖ. Виды здоровья. Положительные и отрицательные факторы, влияющие на здоровье. Понятие закаливания. Виды закаливания: воздушные и солнечные ванны, купания, босохождение, влажные обтирания, обливания. Правила закаливающих процедур: температура воды и воздуха, оптимальная для закаливания, постепенное снижение температуры и т.д.: Правильная организация досуга. Образ жизни. Необходимость заботы о своём здоровье в современной жизни. Влияние закаливающих процедур на организм человека (сердечно - сосудистой системы, нервной системы, а также психику).

Практическая работа: Контрольное занятие по данной теме в форме опроса. Викторина. Применение полученных знаний на практике (как дома, так и во время занятий).

Форма подведения итогов: Игра.

Раздел № 2 НА ВОДЕ.

Тема 1. Совершенствование техники плавания на груди и на спине.

Практическая работа: Совершенствование техники плавания спортивных способов «кроль на груди», «кроль на спине». Контрольное проплывание различных дистанций.

Форма подведения итогов: Соревнование

Тема 2. Обучение технике движений руками и ногами способом «брасс» в сочетании с дыханием.

Теория: Рассказ и показ техники движений руками и ногами способом брасс в сочетании с дыханием.

Практическая работа: Освоение движений руками и ногами в сочетании с дыханием на воде. Исправление ошибок. Оценка выполнения.

Форма подведения итогов: Зачет.

Тема 3. Обучение технике плавания способом «брасс» в полной координации.

Теория: Закрепление техники плавания с помощью имитационных упражнений в зале сухого плавания. Развитие специальной гибкости.

Практическая работа: Освоение способа «брасс» на занятиях в воде, с использованием соревновательного метода работы. Исправление ошибок в технике плавания.

Форма подведения итогов: Зачет.

Тема 4. Совершенствование техники плавания способом «брасс».

Теория: Ознакомление с историей развития спортивного способа «брасс». Знаменитые спортсмены брассисты.

Практическая работа: Совершенствование техники плавания соревновательным методом работы. Оценка выполнения. Проплавание максимального отрезка этим способом. Коррекция ошибок.

Форма подведения итогов: Соревнования.

Тема 5. Обучение технике движений руками и ногами способом дельфин в сочетании с дыханием.

Теория: Выполнение специальных упражнений для развития координации рук, ног и в сочетании с дыханием.

Практическая работа: Обучение упражнениям согласования движений ногами, руками и дыханием способом «дельфин» Оценка выполнения.

Форма подведения итогов: Зачет.

Тема 6. Совершенствование техники плавания способом «дельфин».

Теория: Изучение техники плавания способом «дельфин» в полной координации с помощью специальных упражнений.

Практическая работа: Совершенствование техники в воде с помощью специальных упражнений на технику и координацию. Игровой метод работы. Коррекция ошибок. Проплавание максимального отрезка без остановок. Оценка выполнения.

Форма подведения итогов: Внутригрупповые соревнования.

Тема 7. Обучение технике старта из воды на спине и стартового прыжка с низкой тумбочки.

Теория: Повторение техники выполнения стартовых прыжков с помощью подводящих и имитационных упражнений в зале сухого плавания. Изучение правил выполнения старта на соревнованиях.

Практическая работа: Обучение технике стартов в воде с использованием различного спортивного оборудования (прыжок в гимнастический обруч, через шест).

Форма подведения итогов: Зачет.

Тема 8: Обучение технике скоростного поворота.

Теория: Ознакомление с техникой выполнения поворота с помощью подводящих упражнений в зале сухого плавания (гимнастические упражнения на матах, кувырки).

Практическая работа: Обучение технике поворота в определённой последовательности (скольжение и первые гребковые движения, отталкивание, группировка, вращение и постановка ног, подплывание и касание).

Форма подведения итогов: Зачет.

Тема 9. Совершенствование техники стартов и поворотов.

Теория: Закрепление техники стартов и поворотов с помощью специальных и имитационных упражнений.

Практическая работа: Совершенствование техники стартов и поворотов. Оценка выполнения. Коррекция ошибок.

Форма подведения итогов: Соревнования.

Тема 10. Обучение технике комплексного плавания.

Теория: Ознакомление с техникой комплексного плавания. Последовательность способов плавания. Повороты в комплексном плавании.

Практическая работа: Обучение технике комплексного плавания в воде. Применение полученных знаний на практике. Оценка выполнения. Исправление ошибок.

Форма подведения итогов: Зачет.

Тема 11. Совершенствование техники комплексного плавания.

Теория: Особенности эстафетного комплексного плавания.

Практическая работа: Совершенствование техники комплексного плавания. Соревновательный метод работы. Оценка исполнения. Проплавание дистанции 4 x 25 комплексом без остановок. Коррекция ошибок.

Форма подведения итогов: Внутригрупповые соревнования.

Тема 12. Устранение ошибок в технике плавания спортивными способами.

Практическая работа: Исправление и коррекция ошибок в технике всех способов плавания.

Форма подведения итогов: Зачет.

Раздел 3 № НА СУШЕ

Тема 1. Обучение технике выполнения скоростных и силовых упражнений; упражнений на выносливость.

Теория: Ознакомление занимающихся с техникой выполнения данных упражнений. Рассказ о правильной технике выполнения и о влиянии этих упражнений на организм.

Практическая работа: Применение полученных знаний на практике. Игровой и соревновательный метод работы. Оценка выполнения. Исправление ошибок. Выполнение упражнений на различных занятиях.

Форма подведения итогов: Зачет.

Тема 2. Совершенствование выполнения строевых и техники выполнения имитационных упражнений.

Теория: Показ данных упражнений в зале сухого плавания. Рассказ о технике и правилах выполнения строевых и имитационных упражнений.

Практическая работа: Применение полученных знаний на практике. Выполнение строевых и имитационных упражнений в зале сухого плавания. Подготовка и проведение комплекса строевых и имитационных упражнений. Оценка выполнения. Коррекция ошибок.

Форма подведения итогов: Зачет.

Тема 3. Специальная физическая подготовленность (СФП)

Теория: Понятие СФП, влияния специальных упражнений на физическую подготовленность пловцов.

Практическая работа: Выполнение комплекса СФП в зале сухого плавания. Подготовка к самостоятельному проведению комплекса упражнений по СФП.

Форма подведения итогов: Зачет.

Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Повторение знаний о ОФП и влиянии общефизической подготовки на детский организм.

Практическая работа: Подготовка и проведение комплекса упражнений по ОФП.

Форма подведения итогов: Зачет.

Тема 5. Малоподвижные и подвижные игры. Игры на внимание и эстафеты.

Теория: Объяснение правил и показ последовательности действий различных игр. Ознакомление с физическими качествами, которые развивает та или иная игра.

Практическая работа: придумать, описать и объяснить одну подвижную игру. Оценка выполнения.

Форма подведения итогов: Игра.

Тема 6. Участие в спортивных праздниках и соревнованиях.

Практическая работа: Участие в спортивном новогоднем празднике, в веселых стартах, посвященных празднованию «8 марта» и «23 февраля»; чемпионате МАУДО «РГДДТ» по плаванию «День кролиста», «День спиниста», «День брассиста», «Финал года». Подведение итогов совместно с родителями. Награждение лучших. Привлечение родителей к участию и организации данных мероприятий.

Форма подведения итогов: Соревнования.

Ожидаемые результаты.

Предметные результаты

Учащиеся должны знать:

1. Правила техники безопасности во время занятий в бассейне.
2. Правила поведения в критических ситуациях на воде, продолжительность безопасного нахождения в воде.
3. Понятие, виды и правила закаливающих процедур.
4. Правила личной гигиены.
5. Должны знать понятие здорового образа жизни и способы закаливания.
6. Основные этапы развития физической культуры и спорта; становления и развития плавания в мире.
7. Основы правил проведения и судейства соревнований по плаванию.
8. Влияние закаливающих процедур на организм человека.
9. Технику скольжения на груди в сочетании с дыханием; на спине.
10. Технику строевых и имитационных упражнений.
11. Технику плавания спортивных способов плавания: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «дельфин».
12. Правила техники безопасности во время занятий в бассейне.
13. Правила купания и игр в открытых водоёмах. Способы отдыха во время пребывания в воде. Основы первой помощи.

14. Правила проведения и судейства соревнований по плаванию.
15. Влияние закаливающих процедур на организм человека.

Должны уметь:

1. Проплывать максимальный отрезок без остановок;
2. Владеть техникой спортивных способов плавания;
3. Выполнять скоростной поворот и старт с тумбочки.
4. Применять технику движений руками и ногами способом «брасс» в сочетании с дыханием.
5. Правильно выполнять и проводить комплекс ОРУ.
6. Оказывать первую медицинскую помощь.
7. Обладать опытом участия в соревнованиях.
8. Применять полученные знания на практике.

Личностные результаты:

По окончании программы дети должны:

1. Обладать жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками.
2. Развить силу, гибкость, координационные способности, специальную выносливость.
3. Проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
4. Положительно относиться к физическим упражнениям, подвижным играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены.
5. Иметь потребность в здоровом образе жизни, в двигательной деятельности.

Метапредметные результаты:

По окончании программы дети должны:

1. Иметь понятие о здоровье как одном из важнейших условий развития и самореализации человека.
2. Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих.
3. Уметь работать в группе: находить общее решение и решать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Форма обучения по программе: очная. В особых случаях (ограничение образовательного процесса в целях предотвращения пандемии) возможно обучение по программе в дистанционной форме.

Занятия проводятся *на русском языке*.

Количество учебных недель, часов, режим занятий определяет **календарный учебный график** (Приложение 1).

Способы проверки результатов

Уровни освоения программы:

Высокий уровень:

✓ Теория: учащийся полно излагает изученный материал, обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести много примеров.

Средний уровень:

✓ Теория: учащийся полно излагает изученный материал, но допускает 1-2 ошибки, может применить знания на практике, привести 1-2 примера.

Низкий уровень:

✓ Теория: Учащийся излагает материал неполно, не умеет достаточно глубоко обосновать свои суждения, привести примеры; излагает материал непоследовательно.

Контрольно-переводные нормативы (практика):

Дистанция	Время					
	Мальчики			Девочки		
Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
50 м на спине	1.15-1.20	1.20-1.35	1.35 и выше	1.25-1.30	1.30-1.40	1.45 и выше
50 м вольным стилем	1.10-1.15	1.15-1.25	1.30 и выше	1.15-1.20	1.20-1.30	1.30 и выше
25 м «дельфин»	0.45-0.50	0.50-1.00	1.00 и выше	0.50-0.55	0.55-1.05	1.05 и выше
25 м «басс»	55.00-1.00	1.00-1.05	1.05 и выше	1.00-1.05	1.05-1.10	1.10 и выше
50 м «басс»	1.25-1.30	1.30-1.45	1.50 и выше	1.30-1.35	1.35-1.50	1.50 и выше
100 м комплексом.	Без учёта времени			Без учёта времени		

Формы и методы оценки результатов.

- Тестирование и опрос учащихся.
- Зачет.
- Беседа и дискуссия.
- Рисунки.
- Внутригрупповые соревнования.
- Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.
- Игры.
- Открытые занятия.

Условия реализации программы

Методы и приемы обучения, используемые на занятиях

- Словесные методы обучения (беседы, рассказ).
- Методы практической работы (показ, опробование, просмотр дидактического материала).

- Метод игры (развивающие, познавательные, спортивные, подвижные, обучающие игры).
- Метод программированного обучения (выбор между правильным и не правильным ответом; выбор одного ответа из нескольких ответов).

Методы практической работы:

- письменные работы (кроссворд, рисунок, коллаж, доклады и т.д.);

Наглядно-демонстрационные пособия:

- Информационные плакаты, памятки, обучающиеся видеоролики, видеоинструкция.

Материально-техническое обеспечение

- бассейн (25 метров) с удобными лестницами для спуска в воду и подъема при выходе из воды,
- разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего и страхующего средства,
- специальный инвентарь и оборудование (длинный шест 2-2,5 м для поддержки и страховки обучающихся; плавательные доски и др),
- оборудованные душевые и раздевалки,
- зал для "сухого плавания", специальный инвентарь и оборудование.

Кадровое обеспечение программы:

- педагог дополнительного образования, прошедший специальную подготовку и отвечающий требованиям профессионального стандарта.

Список литературы для педагогов

1. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. – М.,1990
2. Булгакова Н.Ж. Плавание – М.: «ФиС»,1999.- 184с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М: «ФиС», 2000.-77с.
4. Виноградов П.А., Доманин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М.: Советский спорт,1996.-592с.
5. Герасименко Н.Ф. О проблемах здорового образа жизни в Р.Ф.: Докл. На парламентских слушаниях: 23 окт. 2001г.// Культура здоровой жизни.-2002.-№1.-с11-15.
6. Должанская Н.А., Бузина Т.С. Роль семейного фактора в формировании здорового образа жизни подростков// Вопр. Наркологии.-2003-№4.-с51-58
7. Зайцев А. Формирование здорового образа жизни молодого поколения // Гигиена и санитария. – 2004.-№1.-с.54-55
8. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М: Медицина, 1989г.-126с.
9. Казин Э.М., Блинова Н.Г. Основы индивидуального здоровья человека. – М: Владос, 2002г.-186с.
10. Касаткин В.Н. Создание проекта «Школа содействующая здоровью»: Рекомендации администратору // Школа здоровья.-2001.-№2.-с.34-44
11. Кертис Б., Луис Ш. Здоровый образ жизни /Пер. с англ. М.Д Гроздовой и др.- М.:Мир;1997.-368с.:ил.
12. Кучма В.Р., Демина И.А. Проблемы формирования здорового образа жизни в образовательных учреждениях //Гигиена и санитария.-2000-№3 с.52-56.

13. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие.-М.: АРКТИ, 2004.-.-264с.
14. Сенников С.А. Школа укрепления здоровья. Рекомендации по внедрению программ // Школа здоровья.-2000.-№1.-с.51-57
15. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья.-2000.-№2.-с.29-36
16. Таран Ю.Н. Как разработать программу детского объединения: Методические рекомендации в вопросах и ответах. - Липецк, 2000.
17. Шалыпина Л.А. // Культура и здоровый образ жизни.-2002.-№2-3.-с.32-33

Список литературы для детей

1. Булгакова Н Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М: «ФиС», 2000.-77с.
2. Виноградов П.А., Думанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни.-М.: Советский спорт,1996.-592с.
3. Должанская Н.А., Бузина Т.С. Роль семейного фактора в формировании здорового образа жизни подростков// Вопр. Наркологии.-2003-№4.-с51-58
4. Зайцев А. Формирование здорового образа жизни молодого поколения // Гигиена и санитария.-2004.-№1.-с.54-55
5. Казин Э.М., Блинова Н.Г. Основы индивидуального здоровья человека.- М: Владос, 2002 г.-186с.
6. Кертис Б., Луис Ш. Здоровый образ жизни /Пер. с англ. М.Д Гроздовой и др.- М.:Мир;1997.-368с.

Электронные ресурсы:

1. Всероссийская Федерация плавания
Web: <http://www.russwimming.ru/>
2. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта
Web: <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
3. Внешкольник. Сайт о дополнительном (внешкольном) образовании
Web: <http://dop-obrazovanie.com/>
4. Сайт о плавании
Web: <http://plavaem.info/basseyn.php>
5. Школа плавания. Упражнения на суше для кроля
Web: <http://www.swimtempo.ru/uprazhneniia-na-sushe-dlia-krolya.html>

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Плавание»
на 2023-2024 учебный год

Продолжительность учебного года по программе	с 11.09.2023г по 31.05.2024 года
Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Начало учебного года	11 сентября 2023 года
Продолжительность учебного года	36 недель
Количество учебных дней в год	72 дня
Годовая учебная нагрузка	144 часа
Количество занятий в неделю	2 раза в неделю по 2 часа. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МАУДО «РГДДТ».
Продолжительность учебного часа	40 мин.
Режим занятий в каникулярное время	Во время осенних, зимних, весенних каникул занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год. При необходимости возможны внесения изменений в расписание. Государственные праздники являются выходными днями.
Итоговая аттестации	Проводится в сроки с 15.04.2024 г. по 25.05.2024 г. (по графику, утвержденному директором).
Окончание учебного года по реализации общеобразовательных общеразвивающих программ	31 мая 2024 года.

Методическое обеспечение программы.

Для наилучшего освоения обучающимися двигательных умений и навыков на занятиях необходимо использовать игры. Участие в игре способствует повышению эмоциональности купания; совершенствованию плавательных умений и навыков в изменяющихся условиях игры; комплексному совершенствованию физических (сила, ловкость, быстрота, выносливость и др.) и морально-волевых (активность, самостоятельность, инициатива, дисциплина и др.) качеств; выработке умения взаимодействовать в команде; воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Игры с прыжками в воду.

«Каскад» Играющие стоят в шеренге (на расстоянии 1 м друг от друга) на бортике бассейна. По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

«Все вместе» Играющие стоят в шеренге (на расстоянии 1 м друг от друга) на бортике бассейна. По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок.

Игры с выдохами в воду.

«У кого больше пузырей?» По команде ведущего участники игры погружаются в воду с головой и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает тот участник, у кого больше пузырей, то есть сделавший продолжительный непрерывный выдох в воду.

Руководитель игры напоминает детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох.

«Качели» Играющие встают парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед до положения нагнувшись и опуская лицо в воду, они поднимают своих партнеров на спину над водой. В момент опускания лица в воду делается выдох. Выигрывает та пара, которая больше количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

Игры со скольжением и плаванием.

«Стрела» Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед, как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, а другой – под живот и толкают его к берегу на поверхности воды. Скольжение выполняется на груди или на спине. Побеждает та «стрела», которая проскользит дальше всех.

«Кораблекрушение». На глубоком месте играющие, чередуя плавание любым способом с лежанием на поверхности воды, стараются продержаться на воде условленное время. По сигналу ведущего: «Помощь прибыла» - играющие выплывают на мелкое место.

В игре участвуют не более двух человек одновременно. Действия играющих на глубоком месте постоянно контролируются ведущим и его помощниками.

Игры с мячом.

«Салки с мячом». Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Игрок, задетый мячом, становится «салкой».

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

Игры с плавсредствами, транспортировкой и нырянием.

«Достать пострадавшего на берег» Играющие распределяются на пары одинаковой подготовленности – «спасателей» и «пострадавших». По сигналу ведущего две пары проплывают определенную дистанцию (20-25 м). «Спасатель» плывет на груди, а «пострадавший», положив одну или обе руки ему на плечи, - в положении на груди, выполняя легкие поддерживающие движения ногами и тем самым помогая «спасателю». Выигрывает пара, приплывшая первой. В конце игры «спасатели» и «пострадавшие» меняются ролями.

«Ныряльщики за тарелками». На дно кладут 5-8 пластмассовых тарелок, на которых написаны разные цифры. В игре участвуют несколько ныряльщиков, которые стараются достать со дна как можно больше тарелок. Выигрывает тот, Кто за меньшее время выловил тарелки с большей суммой цифр.

Упражнения для изучения техники плавания.

«КРОЛЬ» НА ГРУДИ.

На суше.

1. Движения ногами кролем. Сесть, уперевшись руками сзади, отклониться назад. Движения ногами по счет. Движения выполнять от бедра с небольшим размахом.
2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.
3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются в начале одной рукой, а затем двумя руками.
4. Согласование движения руками с дыханием. Выполняется в начале одной, а затем двумя руками.

В воде.

1. Движения ногами кролем в положении опоры о дно или бортик бассейна.
2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.
3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук.
4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох.
5. Движение руками кролем. Стоя на дне наклониться вперед.
6. Тоже с передвижением по дну.
7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед.

8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10-15 сек.).
9. Плавание кролем с задержкой дыхания.
10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

«КРОЛЬ» НА СПИНЕ.

На суше.

1. Движение ногами кролем в положении сидя.
2. «Мельница» - выполнение круговых движений руками в направлении назад.
3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага).

В воде.

1. Сидя на бортике бассейна, опустите ноги в воду. Выполнить движения ногами кролем.
2. В положении на спине взяться за бортик. Выполнить движения ногами кролем.
3. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки в положении у бедер. В начале можно поддерживать тело гребковыми движениями кистей.
4. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой).
5. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук.
6. Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками.
7. Плавание кролем на спине на расстояние 5-10 м с задержкой дыхания на вдохе.
8. Плавание кролем на спине с постепенным увеличением расстояния.

«БРАСС».

На суше.

1. Движения ногами брассом в положении лежа на груди.
2. Движения руками брассом.
3. Согласование движений руками с дыханием.
4. Согласование движений при плавании брассом.

В воде.

1. Движения ногами брассом (в положении лежа на спине) с опорой руками о бортик или дно.
2. Плавание с доской, прижатой к животу и бедрам (при помощи движений ногами брассом на спине).
3. Плавание с помощью движений ногами брассом на спине, выполняя гребковые движения кистями у бедер.
4. Плавание брассом на спине с произвольным дыханием, а также выполнением вдоха в момент окончания гребка и выноса рук из воды.

«ДЕЛЬФИН».

На суше.

1. Движения ногами дельфин в положении лежа на груди.
2. Волнообразные движения туловищем в положении стоя.
3. Имитация движения руками дельфином.

В воде.

1. И.П. – лежа на боку в воде, держась верхней рукой за поручень бассейна, нижней опираясь внизу о стенку бассейна. Движение ног и туловища дельфином на боку.

2. И.П. – лежа на боку, нижняя рука под плавательной доской и держит ее за дальний край, верхняя, согнутая в локте, опирается о ее верхнюю плоскость. Волнообразное движение туловищем с продвижением вперед.

3. И.П. – лежа на груди у бортика бассейна с опорой о стенку предплечьями. Разучиваются движения ног и туловища.

4. И.П. – держась за бортик бассейна прямыми руками. При таком и.п. в волнообразное движение вовлекаются и плечи.

5. И.П. – лежа на груди, руки впереди, голова в воде. Выполняется движение тела дельфином. Через 2-3 удара ногами голова поднимается для вдоха.

6. Для разучивания движений рук первым будет упражнение стоя на дне в полунаклоне, руки впереди на поверхности воды, голова поднята лицом вперед. Имитируются гребковые и подготовительные движения.

7. Тоже упражнение на задержанном вдохе с опущенной в воду головой.

8. Тоже упражнение, но в согласовании с дыханием.

9. И.П. – лежа на груди, руки впереди. Не поднимая головы, выполняют несколько циклов движения рук. Чтобы ноги не тонули, совершать ими небольшие движения кролем.

10. И.П. тоже. Движение рук в согласовании с дыханием.

11. Согласование движения рук и ног с начала разучивается на задержанном вдохе, а затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения старта с тумбочки.

На суше.

Встать, принять и.п. для старта, сделать мах руками. Прыгнуть вверх, выпрямить руки и соединить их. В полете голову убрать между руками.

В воде.

1. Соскоки и спады с борта бассейна.
2. Стартовый прыжок с тумбочки.

Упражнения для изучения поворота.

На суше.

1. Имитация простейшего поворота при плавании на груди.
2. Тоже с «подплыванием» к стенке.
3. Имитация поворота при плавании на спине.
4. Тоже с «подплыванием» к стенке.

В воде.

1. Поворот на груди с подхода на мелком месте.
2. Тоже с подплыванием кролем к стенке бассейна.
3. Поворот на спине с подхода на мелком месте.
4. Тоже с подплыванием кролем к стенке бассейна.

Упражнения для устранения ошибок при плавании кролем на груди

На суше:

- имитация первой части гребкового движения с высоким положением локтя;
- из исходного положения в полунаклоне, руки впереди, имитация движения рук в раздельно-попеременном согласовании;

- из исходного положения стоя в полунаклоне движения рукой с ускоренным проносом;
- упражнения для увеличения подвижности позвоночника при вращениях вокруг продольной оси тела;
- в исходном положении лежа на скамейке имитация движений рук и ног с поворотом плеч при подвижном тазе;
- имитация гребковых движений руками с правильной траекторией кисти в начале гребка.

На воде:

- из исходного положения руки вперед у поверхности воды, ноги работают кролем – поочередные гребковые движения предплечьем и кистью;
- гребковые движения кролем прямой рукой стоя на дне и в движении;
- плавание с раздельно-попеременным согласованием;
- плавание с раздельным и раздельно-попеременным согласованием в работе рук с 6-8 – ударной работой ног;
- плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу;
- плавание с двусторонним дыханием через один, три, пять гребков;
- плавание на задержанном вдохе;
- плавание с гребком одной рукой с дыханием в сторону той руки, которая неправильно выполняет движение;
- плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу.

Упражнения для устранения ошибок при плавании кролем на спине

На суше:

- различные упражнения для развития подвижности позвоночника при вращениях вокруг продольной оси тела;
- имитация гребковых и подготовительных движений рук при вертикальном или горизонтальном положении туловища, с фиксированным положением таза и без его фиксации, но с самоконтролем за его неподвижным положением;
- различные упражнения для развития силы мышц кисти;

На воде:

- плавание на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку;
- плавание с самоконтролем за неподвижным положением таза при гребковых движениях рук;
- имитация гребковых движений у неподвижной опоры с самоконтролем за формой кисти;
- выполнение различных упражнений в движении с самоконтролем за правильной формой кисти;
- упражнения для различных мышц тела и рук, участвующих в выполнении гребковых движений.

Упражнения для устранения ошибок в технике плавания брассом.

На суше:

- имитация удлиненного гребкового движения;
- развитие силы мышц, участвующих в гребковом движении рук;
- в полунаклоне одновременное вращение рук в направлении вверх, наружу, вниз, с постепенным сгибанием локтей при движении рук внутрь с приближением вращения к имитации гребкового и подготовительного движений;

- имитация движений с увеличенной скоростью сведения ног;
- исходное положение – лежа на груди. Движение ног брассом;
- исходное положение – лежа на гимнастической скамейке. Имитация движений ног брассом с узким разведением коленей;
- в положении стоя лицом к стенке имитация движений одной ногой с ограничением выведения колена вперед;
- исходное положение – стоя, руки вперед. Имитация гребкового и подготовительного движений рук и одной ноги в отдельном их согласовании.

На воде:

- удлиненное гребковое движение рук со сжатыми в кулак кистями;
- плавание с помощью одних рук или в согласовании с движениями ног с выводом рук в исходное положение по поверхности воды;
- движения ног у неподвижной опоры с небольшим их разведением;
- плавание с помощью ног с акцентом усилия внутрь;
- плавание с помощью ног с неполным разгибанием их в коленных суставах;
- плавание с помощью ног брассом на спине с доской, расположенной над коленями. Выполнять узкое движение коленями;
- плавание с помощью одних ног, руки располагаются вдоль тела. Вдох выполняется в момент подготовительного движения ног;
- плавание в отдельном согласовании движений рук и ног.

Упражнения для устранения ошибок в способе плавания дельфин.

На суше:

- имитация движений туловища и ног с ускоренным движением плеч;
- в исходном положении сидя имитация движений ног с укороченной амплитудой движений;
- исходное положение – лежа на груди на гимнастической скамейке. Имитация подготовительного и ударного движений ног;
- исходное положение – в висе лицом к гимнастической стенке. Имитация движений ног;
- исходное положение – стоя в полунаклоне. Имитация движений руками с контролем за правильным окончанием гребка. Выполнять без усилия и с преодолением сопротивления;
- исходное положение – стоя на одной ноге. Имитация согласования движений рук и ног.

На воде:

- плавание с помощью одних ног с доской сначала в медленном темпе, а затем с постепенным его увеличением;
- плавание с помощью одних ног, руки вытянуты вперед и находятся у поверхности воды;
- плавание дельфином. Следить за тем, чтобы не производить резкого начала гребка руками и выполнять первую часть гребка в горизонтальном положении;
- плавание на спине с помощью одних ног дельфином с различным положением рук;
- исходное положение – стоя на дне в полунаклоне. Гребковые движения руками. Следить за удлиненным гребком;

- плавание с помощью одних рук. Следить, чтобы в конце гребка руки касались бедер. Упражнения выполнять на задержанном вдохе и в согласовании с дыханием;
- плавание многоударным дельфином (3,-4,-5-ударным) с выполнением гребка одной рукой, поочередных гребков руками. Следить за правильным окончанием гребка рукой и второго удара ногами.

Упражнения для устранения ошибок при выполнении старта с тумбочки.

- прыжки в воду с различной высоты.
- прыжки в воду головой при различных положениях рук и ног в воздухе.
- стартовый прыжок в гимнастический обруч или через шест с сохранением оптимального угла вылета.
- стартовый прыжок с акцентом на дальность.

Упражнения для устранения ошибок при выполнении поворотов.

- имитация подплывания к гимнастической стенке и отхода от нее.
- подплывание и отход от поворотного щита при задержке дыхания.
- толчок и скольжение с установкой на мощное выполнение отталкивания.
- имитация первых плавательных движений под водой и выхода на поверхность.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс №1

1. И.п.: о.с. 1 — наклонить голову вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4 — прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 6 раз.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1—3—пружинящие наклоны вперед — выдох; 4— и. п.— вдох. Повторить 5—6 раз.
3. И.п.: о.с. руки на пояс. 1— подняться на носки; 2—3— постоять, сохраняя равновесие; 4— и. п. Повторить 5—6 раз.
4. И.п.: ноги шире плеч, руки вниз. 1—2— прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги; 3—4— и. п. То же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.
5. И.п.: о.с. руки вверх. 1—поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад; 2— и. п. Сделать упражнение 3—4 раза одной ногой, затем другой.
6. И.п.: о.с. 1—правую руку в сторону; 2—левую в сторону; 3— правую вниз; 4— левую вниз. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз, меняя темп.
7. И.п.: о.с. Прыжки на месте (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3—4 раза.

Комплекс №2

1. И.п.: о.с. 1 — поднять плечи вверх; 2 — и.п. Повторить упражнение 8—10 раз.
2. И.п.: о.с. 1—повернуть голову вправо; 2—прямо; 3— влево; 4 — прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 4—5 раз.
3. И.п.: ноги шире плеч, руки вверх. 1— наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2— и. п. Повторить 8 раз.
4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1—поднять прямую ногу вперед; 2— махом отвести назад; 3— снова вперед; 4— и. п. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.
5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2—и. п.; 3—4—то же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

6. И.п.: о.с. 1—присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2— и.п. Повторить 6—8 раз.

7. И.п.: о.с. 1—правая рука вперед; 2—левая вперед; 3—правая вверх; 4— левая вверх. Обратное движение в том же порядке. Упражнение на координацию движения. Повторить 4—5 раз, меняя темп.

8. И.п.: ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в одну, другую сторону. Повороты делать на 4 счета. Повторить 4—5 раз.

Комплекс №3

1. И.п.: о.с. 1 —резко опустить подбородок на грудь — выдох; 2— поднять голову вверх — вдох. Повторить 6 раз.

2. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — отвести локти назад до сведения лопаток; 2 — и.п. Повторить 8 раз.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 — наклон вперед, коснуться руками пола — выдох; 2 — и.п.— вдох. Повторить 6—8 раз.

4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — отставить ногу вперед на носок; 2 — поднять ее вверх; 3 — на носок; 4 — и.п. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, руки за спину — выдох; 2 — и.п.— вдох; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 6 раз.

6. И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. 1 — сесть на пятки — выдох; 2 — и.п.— вдох. Повторить 6—8 раз.

7. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 - руки к плечам; 2 — руки вверх; 3 — к плечам; 4 — и.п. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз.

8. И.п.: о.с. Прыжки на месте на двух ногах (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 4—5 раз.

Комплекс №4

1. И.п.: о.с. 1 —руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2 — и.п. Повторить 6— 8 раз.

2. И.п.: о.с. 1 —повернуть голову вправо; 2 — влево; 3 — поднять вверх; 4 — опустить вниз до касания подбородком груди. Повторить 4—5 раз.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 — наклон вперед с одновременным отведением рук назад; 2 — и.п. Повторить 6—8 раз.

4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять согнутую ногу; 2 — отвести колено в сторону; 3 — колено вперед; 4 — и.п. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.

5. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1—2— поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: то же. 1 — сгибая ноги, подтянуть к груди; 2 — и.п. Повторить 5—6 раз.

7. И.п.: о.с. 1 — правую руку и ногу в сторону; 2 — и.п.; 3 — левые руку и ногу в сторону; 4 — и.п. Повторить 4—5 раз, убыстряя темп.

Комплекс №5

1. И.п.: о.с. руки к плечам, локти опущены. 1 — поднять локти вверх — вдох; 2 — опустить вниз — выдох. Повторить 3 раза.

2. И.п.: о.с. 1—4 — вращение головой вправо, затем влево. Повторить 2—3 раза.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — наклон вперед с поворотом к правой ноге и хлопком между ног; 2 — и.п.; 3—4 — то же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.

4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — отставить вперед ногу на носок; 2 — в сторону; 3 — назад; 4 — и.п. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, левую руку положить на правое плечо, правая рука за спину; 2 — и.п.; 3—4 — в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

6. И.п.: ноги скрестно, руки на пояс. 1—2 — медленно сесть на пол; 3—4 — встать, не меняя положения ног и не опираясь на руки. Повторить 4—5 раз.

7. И.п.: о.с. 1 — правые руку и ногу вперед; 2 — и.п.; 3 — левые руку и ногу вперед; 4 — и.п. Упражнение на координацию движения. Повторить 4—5 раз.

8. Прыжки на двух ногах — 4 прыжка вперед, 4 прыжка назад. Повторить 5—6 раз.

Комплекс №6

1. И.п.: о.с. 1—поднять кисти рук вверх; 2 — и.п. Выполняя упражнение, плечи не поднимать. Повторить 8—10 раз.

2. И.п.: о.с. 1 — наклонить голову вправо; 2 — влево; 3 — поднять вверх; 4 — опустить вниз. Повторить 4—5 раз.

3. И.п.: стоя на коленях, руки вниз. 1—2 — прогибаясь в спине, дотянуться руками до пяток, голову не опускать; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

4. И.п.: сидя, ноги вместе, руки на пояс. 1 — развести ноги как можно шире; 2 — и.п. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: то же, руки к плечам. 1—3 — медленный наклон вперед, коснуться ступней ног; 4 — быстро выпрямиться. Повторить 6—8 раз.

6. И.п.: о.с. 1 — поднять согнутую ногу, носок оттянуть; 2—4 — постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие, опустить ногу. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.

7. И.п.: о.с. 1 — правую руку вперед, правую ногу назад; 2 — и.п.; 3 — левую руку вперед, левую ногу назад; 4 — и.п. Повторить 4—5 раз, убыстряя темп.

8. Прыжки на одной ноге — 5 прыжков в одну сторону, 5 прыжков на другой ноге в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

Комплекс №7

1. И.п.: о.с. руки к плечам, локти в стороны. 1—свести локти перед грудью — выдох; 2 — локти в стороны до сведения лопаток — вдох. Локти держать на уровне плеч. То же, из и.п. сидя, лежа на спине. То же, из и.п. руки за головой.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, руки за спину — выдох; 2 — и.п.— вдох; 3—4 — то же, в другую сторону. При поворотах ноги с места не сдвигать. То же, руки вверх или на пояс.

3. И.п.: ноги на ширине ступни. 1 — присесть, колени вперед; 2 — опуститься на колени; 3 — снова принять положение присед; 4 — и.п.

4. И.п.: упор на коленях. 1—2 — выпрямляя ноги, выгнуть спину, голову на грудь; 3—4 — и.п., голову вверх, спину прогнуть. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. 1—2 — сесть на пол справа; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Можно из и.п. руки за головой. Повторить 4—5 раз.

6. И.п.: сидя, руки на пояс. 1—2 — наклон вперед, коснуться руками ступней ног — выдох; 3—4 — и.п.— вдох. То же, из и.п. ноги врозь. Наклон можно делать на 3 счета, а выпрямление на 1.

7. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1—3 — подпрыгивание на двух ногах на месте; 4 — поворот на 180°. Повторить 10 раз.

Комплекс №8

1. И.п.: о.с. руки назад, пальцы в кулак. 1 — махом поднять руки на уровне пояса; 2 — махом руки на уровне груди; 3 — махом руки вверх; 4 — руки через стороны в и.п. Повторить 5—6 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 — наклон вперед с одновременным отведением рук назад — выдох; 2 — и.п., посмотреть на руки — вдох. То же, в медленном темпе на 2 счета. То же, из и.п. стоя на коленях.

3. И.п.: ноги шире плеч, руки на пояс. 1 — согнуть левую ногу и, наклоняясь вперед, коснуться руками пола у согнутой ноги; 2 — и.п. То же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.

4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1—2 — наклон вправо, руки вверх — выдох; 3—4 — и.п.— вдох. То же, в другую сторону.

5. И.п.: сидя, ноги врозь, руки упор сзади. 1—2 — поднимая правую ногу вверх, перенести ее над левой, коснуться пола; 3—4 — и.п. То же, другой ногой. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 4—5 раз.

6. И.п.: стоя на коленях. 1—2 — прогибаясь в спине, откинув голову назад, дотянуться руками до пяток ног; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

7. И.п.: о.с. Подскоки на месте с ноги на ногу, чередуя с ходьбой. Повторить 3 раза по 20 подскоков.

8. И.п.: о.с. 1—8 — поочередное поднимание рук в стороны-вверх, в стороны-вниз. Упражнение на координацию движения. Повторить 4—5 раз.

Комплекс №9

1. И.п.: о.с. руки в «замок» на затылке. 1—2 — выпрямляя руки вверх, потянуться, поднимаясь на носки; 3—4 — и.п. То же, из и.п. сидя. Повторить 5—6 раз.

2. И.п.: о.с. 1 — отставляя ногу в сторону, наклон вперед с поворотом и хлопком между ног; 2 — и.п.; 3—4 — то же, к другой ноге. При наклоне вперед с поворотом ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать. Повторить 4—5 раз.

3. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять согнутую в колене ногу; 2 — отвести колено в сторону; 3 — снова колено вперед; 4 — и.п. То же, другой ногой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 4—5 раз.

4. И.п.: сидя скрестно, руки за головой. 1—2 — наклон вправо — выдох; 3—4 — и.п.— вдох. То же, в другую сторону. При выполнении упражнения наклоняться точно в сторону, голову не опускать. Повторить 4—5 раз.

5. И.п.: лежа на спине. 1 — согнутые в коленях ноги подтянуть к животу; 2 — не выпрямляя, положить их вправо на пол, коснуться бедром пола; 3 — то же, влево; 4 — и.п. Повторить 3—4 раза.

6. И.п.: упор стоя на коленях. 1 — поднять правую ногу назад-вверх, посмотреть на нее; 2 — и.п.; 3—4 — то же, другой ногой. То же, из и.п. лежа на животе. Повторить 3—4 раза.

Комплекс №10

1. И.п.: о.с. правая рука вверху, левая вниз-назад. 1 — резким движением поменять положение рук; 2 — и.п. Руки прямые, голову не опускать. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину; 2 — и.п.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

3. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять прямую ногу вперед; 2 — махом отвести назад; 3 — снова вперед; 4 — и.п. Выполняя упражнение, сохранять равновесие на опорной ноге. Повторить 3—4 раза.

4. И.п.: сидя скрестно, руки на пояс. 1—2 — прогибаясь, отвести руки назад, коснуться пола как можно дальше от себя; 3—4 — и.п. Повторить 3—4 раза.

5. И.п.: стоя на коленях, руки вверху. 1—2 — сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, одновременно опуская руки отвести их назад; 3—4 — и.п. Поднимая руки вверх, посмотреть на них. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 — согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав; 2—3 — с помощью рук потянуться вверх; 4 — и.п. Голову не опускать. Повторить 5—6 раз.

7. И.п.: прыжки на двух ногах. 1 — ноги врозь, руки вверх с хлопком над головой; 2 — и.п. Повторить 4—5 раз по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

Специальная физическая подготовка.

Комплекс упражнений для развития скорости.

1. И.П.-О.С. быстрые повороты головы направо, налево, наклон вперед, назад.

2. И.П.-О.С. различные круговые движения руками вперед, одновременные, поочередные с ускорениями.

3. И.П.-О.С. руки к плечам, круговые движения предплечьями в локтевых суставах внутрь и наружу с постепенным ускорением.

4. И.П. — ноги на ширине плеч, наклон вперед, движения руками, как при плавании дельфином и кролем с постепенным ускорением.

5. Бег на носках на короткие отрезки, рывки с ускорением.

6. Семенящий бег на небольших отрезках с ускорением.

7. Спортивная ходьба с ускорением.

8. Различные прыжки: ноги вместе, скрестно в стороны и вместе, на одной ноге, выполняемые в быстром темпе.

9. Прыжки со скакалкой в быстром темпе.

10. Игра «Кто выше прыгнет».

11. И.П.-О.С. «волна» быстро.

12. Различные игры соревновательного характера в воде: «Кто быстрее», «Салки», эстафеты, игры с мячом.

Комплекс упражнений на развитие выносливости.

1. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5 – бшт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см) – 2 – 3 раза.
2. Вис спиной на верхней перекладине стенки - раскачивание туловища в стороны.
3. Вис спиной на верхней перекладине стенки, подъем ног до уровня бедер.
4. Стоя ноги врозь - наклоны туловища с касанием ладонями пола.
5. Лежа на спине, руки за головой, одна нога выпрямлена, другая согнута в колене (положение барьерного шага) – сед с касанием стоп руками.
6. Перепрыгивание с одной ноги на другую через гимнастическую скамейку.
7. Стоя на гимнастической скамейке с мячом в руках – прыжки со скамейки на скамейку.
8. Стоя в шаге – круговые движения руками с мячом.
9. Прыжки на месте, с мячом.
10. Лежа на спине – равномерные подъемы ног и туловища, касаясь ладонями стоп.
11. Лежа на спине – равномерные подъемы ног и туловища, касаясь ладонями стоп.
12. Прыжки толчком двух ног боком через гимнастическую скамейку (6 раз подряд).
13. Бег между флажками, стоящими на расстоянии 2 м один от другого.
14. Прыжки толчком двух ног через мячи (8 мячей на расстоянии 2 метра один от другого).
15. Прыжки на двух ногах через мячи, лежащие на расстоянии 1 м друг от друга.
16. Прыжки вперед на одной ноге, другая - согнута в колене, стопа в руке.
17. Прыжки на двух ногах через скакалку.
18. Прыжки на двух ногах через набивные мячи вперед – назад и вправо – влево.
19. Прыжки на двух ногах через скамейку – соскок на пол.

Комплекс упражнений на развитие силы.

1. Наклон к набивному мячу, лежащему на полу, - стоя, прогнуться, руки с мячом наверху.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
3. Стоя в шаге – круговые движения руками с мячом
4. Лежа на спине на мате – подъем выпрямленных ног за голову с касанием мата.
5. Приседание с набивным мячом в руках – прыжок вверх толчком двух ног – бросок мяча вверх.
6. Упор лежа, стопы на скамейке – сгибание и разгибание рук.
7. Передача набивных мячей в седое ноги врозь.
8. Перечи мяча, зажатога стопами, в парах после прыжка.
9. Передвижение с партнером на плечах.
10. Стоя, мяч в руках над головой – наклоны туловища с касанием мячом пола.
11. Стоя – сгибание и разгибание ног.
12. Присед – прыжок вверх, руки вверх.
13. Упражнение для пресса в парах.
14. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), на расстоянии 3 м (8 – 10 раз).

15. Лежа на спине, руки сзади за головой - наклон вперед, руки вперед.