



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

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол 05.09.2024г. № 3



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

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Оздоровительное плавание»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации программы: 1 год (36 недель) 36 часов

г. Рязань, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание» (далее Программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

В программе учтены идеи и положения Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, Программы развития и формирования универсальных учебных действий (УУД), которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся, коммуникативных качеств личности. Программа составлена в соответствии с уставом и локальными актами МАУДО «РГДДТ».

Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ» (далее Дворец). В соответствии с основными положениями Образовательной программы Дворца данная программа способствует обеспечению реализации основных принципов дополнительного образования детей: гуманизации, информатизации, интеграции, вариативности, дифференциации, непрерывности и преемственности. Программа ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, укрепление физического, психического, соматического здоровья. Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с нормативными актами Дворца.

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».

Адресат программы: Программа предназначена для детей школьного возраста 7-11 лет.

Условия набора: принимаются все желающие, умеющие держаться на воде и совсем не умеющие плавать, допущенные врачом-педиатром до занятий в бассейне.

Условия формирования групп: Содержание программы ориентировано на детские разновозрастные группы в количестве от 10 до 20 человек.

Отличительные особенности: Программа одноуровневая, направлена на освоение детьми основ техники плавания, включая спортивные способы («кроль на груди», «кроль на спине»), а также формирование навыков безопасного поведения на воде. Она способствует развитию физических качеств (силы, выносливости, координации) и укреплению здоровья через систематические занятия плаванием, закаливание и основы здорового образа жизни.

Особенности организации образовательного процесса

Программа ориентирована на использование разнообразных форм организации деятельности: групповые и индивидуальные занятия в бассейне и на суше, игровые методы обучения, соревнования, эстафеты, спортивные праздники и открытые уроки с участием родителей. Это позволяет создать мотивацию к регулярным занятиям плаванием, развить командный дух и обеспечить плавный переход к дальнейшей специализированной подготовке для желающих продолжить спортивную карьеру.

Уровень программы ознакомительный.

Объем и срок освоения ДОП:

Программа рассчитана на 1 год (36 недель) обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю: по 1 академическому часу. Общее количество учебных часов за период обучения – 36 часов.

Форма обучения: очная.

Формы организации занятий:

Ведущей **формой организации** обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы осуществляется применение дифференцированного подхода к детям, на основе их индивидуальных особенностей, разной результативности в освоении навыков плавания.

Проводятся занятия:

- групповые практические;
- групповые теоретические.

Формы подведения итогов.

Способами определения результативности реализации программы являются контрольные тесты и нормативы, оценивающие освоение техники плавания, знание правил безопасности и основ здорового образа жизни.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- Зачетные занятия – проверка освоения базовых элементов плавания (скольжение, дыхание, техника кроля на груди и спине);
- Соревнования внутри группы – контрольные заплывы на дистанции 25 м и 50 м для оценки скорости и технической подготовки;
- Спортивные праздники и открытые занятия с участием родителей;
- Тестирование и анкетирование – проверка теоретических знаний (правила поведения в бассейне, техника безопасности, основы ЗОЖ);
- Игровые формы контроля – эстафеты, подвижные игры в воде для оценки координации и командной работы.
- Промежуточная аттестация включает выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях, что позволяет объективно оценить прогресс обучающихся.

Цель, задачи и планируемые результаты

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:

Обучающие:

1. Освоить технику основных способов спортивного плавания.
2. Изучить правила техники безопасности на открытых и закрытых водоемах.
3. Овладеть правилами личной гигиены, закаливающих процедур, основами ЗОЖ.
4. Познакомиться с историей развития плавания и основными правилами проведения соревнований.

Развивающие:

1. Сформировать жизненно необходимые знания, двигательные умения и навыки.
2. Развить скоростные, силовые, координационные способности, гибкость и специальную выносливость.
3. Воспитать положительное отношение к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливающим процедурам и правилам личной гигиены.
4. Сформировать духовные и нравственно-волевые качества личности.
5. Привить потребность в здоровом образе жизни и двигательной активности.

Воспитательные:

1. Сформировать понимание здоровья как важнейшего условия развития и самореализации человека.
2. Воспитать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.
3. Научить работать в группе: находить общие решения и разрешать конфликты через согласование позиций и учет интересов.

Ожидаемые результаты

Личностные:

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.

Метапредметные:

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.

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.

Воспитательная работа

Возрастающая роль физической культуры как средства всестороннего развития личности требует особого внимания к воспитательной составляющей учебного процесса.

Цель воспитательной работы:

Формирование у детей 7-11 лет устойчивого интереса к плаванию, развитие физических, эмоциональных и социальных качеств через занятия в бассейне, воспитание дисциплины, уверенности в себе и навыков командного взаимодействия.

Воспитательные задачи программы:

- Воспитывать осознанное отношение к занятиям плаванием и здоровому образу жизни
 - Развивать уверенность в себе через освоение новых плавательных навыков и преодоление водобоязни
 - Формировать навыки взаимопомощи и поддержки при групповых занятиях в воде
 - Воспитывать уважение к тренеру, товарищам по группе и правилам поведения в бассейне
- Воспитательная работа организована в соответствии с Планом воспитательной работы (приложение 4).

Ожидаемые воспитательные результаты:

- Повышение уровня личной ответственности и дисциплинированности учащихся
- Улучшение характера межличностных отношений в детском коллективе
- Формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям плаванием

Методы и средства воспитания:

- Практические занятия в бассейне
- Тематические беседы о безопасности на воде
- Наглядные пособия и демонстрационные материалы
- Соревновательные и игровые методы обучения
- Поощрение достижений и конструктивный разбор ошибок

Методологические принципы воспитания:

1. Гуманистический подход с учетом индивидуальных особенностей учащихся
2. Воспитание через спортивную деятельность и достижение результатов
3. Сочетание требовательности с уважением к личности ребенка
4. Единство обучения плавательным навыкам и воспитания личностных качеств
5. Формирование коллективного духа через совместные занятия

Регулярные занятия плаванием способствуют не только физическому развитию, но и формированию таких важных качеств как:

- Целеустремленность
- Самообладание
- Умение преодолевать трудности
- Командный дух
- Ответственное отношение к своему здоровью

У родителей воспитанников формируется интерес к совместным занятиям плаванием, повышается осведомленность о пользе водных видов спорта для детского развития.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	Теория (часы)	Практика (часы)	Всего (часы)	Форма контроля
Раздел 1. Основы знаний					
1	Организационная часть. Задачи группы, особенности работы. Форма для занятий.	0.5	0.5	1	Опрос
2	Техника безопасности, правила поведения в бассейне. Гигиенические требования.	1	1	2	Анкетирование
3	Основные правила соревнований по плаванию.	0.5	0.5	1	Анкетирование
4	Правила поведения в критических ситуациях на воде.	0.5	0.5	1	Тестирование
5	Понятие о ЗОЖ. Закаливание.	0.5	0.5	1	Игра
Раздел 2. На воде					
1	Освоение водной среды. Лежание на воде, техника «вдоха-выдоха».	0.5	1.5	2	Зачет
2	Обучение технике скольжения на груди и спине.	0.5	1.5	2	Зачет
3	Скольжение на груди с дыханием и на спине.	0.5	1.5	2	Зачет
4	Совершенствование техники скольжения.	0	2	2	Соревнования в группе
5	Обучение технике плавания в полной координации.	0.5	2.5	3	Зачет
6	Совершенствование техники плавания.	0.5	2.5	3	Соревнования
7	Обучение технике прыжков в воду.	0.5	1.5	2	Зачет
8	Обучение технике старта из воды и с тумбочки.	0.5	1.5	2	Зачет
9	Обучение технике поворота «маятник».	0.5	1.5	2	Зачет

№ п/п	Тема занятий	Теория (часы)	Практика (часы)	Всего (часы)	Форма контроля
10	Совершенствование техники стартов и поворотов.	0.5	1.5	2	Соревнования
Раздел 3. На суше					
1	Ознакомление с техникой строевых и имитационных упражнений.	0.5	0.5	1	Зачет
2	Ознакомление с техникой выполнения ОРУ.	0.5	0.5	1	Зачет
3	Обучение скоростным, силовым упражнениям, упражнениям на выносливость.	0.5	1.5	2	Зачет
4	Общая физическая подготовка (ОФП).	0.5	1	1.5	Тестирование
5	Подвижные игры, игры на внимание.	0.5	1	1.5	Игра
6	Участие в спортивных праздниках и соревнованиях.	0	1	1	
	Итого:	10	26	36	

Содержание учебного плана

Раздел № 1 ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.

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

Теоретические вопросы: 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).

Практическая деятельность: Посещение зала сухого плавания и бассейна.

Форма подведения итогов: Опрос.

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

Теория: Изучение правил поведения в бассейне (в фойе бассейна, зале сухого плавания, душевых и ванне бассейна). Техника безопасности передвижения по бортику только шагом, прыжки с бортика только с места и по команде. Требования к гигиене: помывка до и после занятий, правильное пользование туалетом.

Практическая деятельность: Применение полученных знаний на практике

Форма подведения итогов: Анкетирование.

Тема 3. Основные правила соревнований по плаванию.

Теория: Ознакомление с основными правилами проведения соревнований по плаванию.

Практическая деятельность: Применение полученных знаний на практике (на занятиях и соревнованиях).

Форма подведения итогов: Анкетирование.

Тема 4. Правила поведения в критических ситуациях на воде.

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

Практическая деятельность: Контрольное занятие по данной теме в форме опроса. Применение на практике полученных знаний.

Форма подведения итогов: тестирование.

Тема 5. Понятие о ЗОЖ. Закаливание.

Теория: Понятия 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.

Практическая деятельность: Контрольное занятие по данной теме в форме теста с вариантами ответов.

Форма подведения итогов: игра.

Раздел № 2 НА ВОДЕ.

Тема 1. Освоение с водной средой. Обучение лежанию на воде на груди и спине; техника выполнения «вдоха-выдоха». Передвижения в воде.

Теория: Обучение лежанию на воде на груди и спине, технике выполнения «вдоха-выдоха» с помощью имитационных упражнений в зале сухого плавания.

Практическая деятельность: Разучивание и совершенствование этих элементов на воде.

Игровые методы работы. Оценка выполнения, исправления ошибок.

Форма подведения итогов: зачет.

Тема 2. Обучение технике скольжения на груди и на спине, гребковым движениям, движениям ног.

Теория: Ознакомление с техникой данных элементов с помощью имитационных упражнений в зале сухого плавания. Развитие силы мышц верхних и нижних конечностей.

Практическая деятельность: Разучивание и совершенствование данных элементов в воде игровым и соревновательным методом. Коррекция ошибок.

Форма подведения итогов: зачет

Тема 3. Обучение технике скольжения на груди в сочетании с дыханием и на спине.

Теория: Ознакомление и выполнение этих элементов в зале сухого плавания с помощью имитационных упражнений.

Практическая деятельность: Выполнение и совершенствование элементов на воде через игровой метод работы. Исправление и коррекция ошибок. Оценка выполнения.

Форма подведения итогов: зачет.

Тема 4. Совершенствование техники скольжения на груди и на спине, гребковых движений, «вдоха-выдоха».

Практическая деятельность: Совершенствование данных элементов на воде. Контрольно-оценочное занятие. Коррекция ошибок.

Форма подведения итогов: соревнования внутри группы

Тема 5. Обучение технике плавания на груди и на спине в полной координации.

Теория: Ознакомление с техникой с помощью имитационных и подводящих упражнений в зале и на воде. Развитие гибкости в плечевых суставах.

Практическая деятельность: Обучение технике плавания на воде по частям и в целом.

Проплывание наибольшей дистанции без остановок. Исправление ошибок.

Форма подведения итогов: зачет.

Тема 6. Совершенствование техники плавания на груди и на спине.

Теория: Изучение наиболее распространённых ошибок в технике плавания и способов их устранения.

Практическая деятельность: Совершенствование техники плавания. Игровой метод работы. Оценка выполнения и коррекция ошибок.

Форма подведения итогов: соревнования.

Тема 7. Обучение технике прыжков в воду (соскоки, спады).

Теория: Ознакомление с техникой безопасности во время выполнения прыжков. Выполнение имитационных упражнений в зале сухого плавания.

Практическая деятельность: Применение и использование знаний о технике безопасности при выполнении прыжков в воду на практике. Оценка выполнения. Коррекция ошибок.

Форма подведения итогов: зачет

Тема 8. Обучение технике старта из воды на спине и стартового прыжка с низкой тумбочки.

Теория: Ознакомление с техникой выполнения данных элементов с помощью подводящих и имитационных упражнений в зале сухого плавания. Изучение правил выполнения старта на соревнованиях.

Практическая деятельность: Обучение технике стартов в воде. Соревновательный метод работы. Исправление ошибок. Применение полученных знаний на практике.

Форма подведения итогов: зачет.

Тема 9. Обучение технике поворота «маятник» на спине и на груди.

Теория: Ознакомление с техникой выполнения данных элементов с помощью имитационных и подводящих упражнений в зале сухого плавания. Изучение правил выполнения поворота на соревнованиях.

Практическая деятельность: Обучение техники поворота в воде через игровой метод работы. Оценка выполнения. Исправление ошибок.
Форма подведения итогов: зачет.

Тема 10. Совершенствование техники стартов и поворотов.

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

Практическая деятельность: Совершенствование техники данных элементов в воде. Соревновательный метод работы. Оценка выполнения. Коррекция ошибок.
Форма подведения итогов: соревнования

Тема 11. Устранение ошибок в технике плавания всеми способами.

Практическая деятельность: Исправление и коррекция ошибок в технике всех способов плавания.
Форма подведения итогов: зачет.

Раздел 3 № НА СУШЕ

Тема 1. Ознакомление с техникой строевых и имитационных упражнений.

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

Практическая деятельность: Применение полученных знаний на практике. Выполнение строевых и имитационных упражнений в зале сухого плавания. Оценка выполнения. Коррекция ошибок.
Форма подведения итогов: зачет.

Тема 2. Ознакомление с техникой выполнения комплекса ОРУ на месте и в движении.

Теория: Показ и рассказ о технике выполнения и правилах проведения комплекса.

Практическая деятельность: Применение полученных знаний на практике. Выполнение комплекса ОРУ на месте и в движении в зале сухого плавания. Оценка выполнения. Исправление ошибок.
Форма подведения итогов: зачет

Тема 3. 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 деятельность: Применение полученных знаний на практике. Игровой и соревновательный метод работы. Оценка выполнения. Исправление ошибок.
Форма подведения итогов: зачет.

Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: что входит в понятие ОФП. Рассказ о влиянии ОФП на организм.

Практическая деятельность: Выполнение ОФП в зале сухого плавания.
Форма подведения итогов: тестирование

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

Теория: Рассказ о видах и правилах проведения игр. Что такое эстафета и правила участия в эстафете.

Практическая деятельность: Применение полученных знаний на практике. Придумать совместно с родителями и провести одну эстафету на группе в зале сухого плавания. Оценка выполнения. Коррекция ошибок.

Форма подведения итогов: игра.

Тема 6. Участие в спортивных праздниках и соревнованиях.

Практическая деятельность: Подведение итогов совместно с родителями. Награждение лучших.

Промежуточная аттестация: соревнование.

Условия реализации программы

Язык реализации программы: русский

Календарный учебный график (Приложение 1).

Формы контроля

Для эффективной реализации программы предусмотрена многоуровневая система контроля, позволяющая объективно оценивать прогресс обучающихся:

Текущий контроль

- Регулярное наблюдение за освоением техники плавания
- Анализ выполнения упражнений на каждом занятии
- Оценка соблюдения правил безопасности в бассейне

Промежуточный контроль

- Контрольные заплывы на технику выполнения элементов
- Тестирование физических качеств (выносливость, скорость)
- Проверка теоретических знаний (правила поведения на воде)

Итоговый контроль

- Сдача контрольных нормативов по плавательным дисциплинам
- Демонстрация освоенных способов плавания
- Участие в соревнованиях и показательных выступлениях

Промежуточная аттестация:

Сроки проведения: апрель-май 2025 года

Форма проведения: выполнение контрольных нормативов:

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.

(Оценочные материалы см. в Приложении 2)

Контрольно-переводные нормативы (практической деятельности):

Дистанция	Критерии оценки	Мальчики	Девочки
25 м на спине	Высокий уровень	0.35-0.40	0.40-0.45
	Средний уровень	0.40-0.48	0.45-0.52
	Низкий уровень	0.48 и выше	0.52 и выше
25 м вольным стилем	Высокий уровень	0.30-0.35	0.35-0.40
	Средний уровень	0.35-0.45	0.40-0.50
	Низкий уровень	0.45 и выше	0.50 и выше
50 м на спине	Без учета времени		

Методическое обеспечение 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.

Структура занятия

1. Организационный момент: построение, расчет, объявление темы и задач занятия - 5 мин.
2. Теоретическая часть – 5 мин.
3. Занятия на суше – 10 мин.
4. Занятия на воде – 15 мин.
5. Заключительная часть – 5 мин.

Материально-техническое обеспечение программы

- 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.

Информационные источники

Литература:

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.

Приложение 1

Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Оздоровительное плавание» на 2024- 2025 учебный год

Продолжительность учебного года по программе
с 09 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года.

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года		36 недель
Продолжительность учебной недели		6 дней согласно расписанию каждой группы
Количество учебных дней		36 дней
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	09.09.2024-31.12.2024
	2 полугодие	12.01.2025-31.05.2025
Возраст детей		7-11 лет
Продолжительность занятия		1 академический час
Режим занятий		1 раз в неделю
Годовая учебная нагрузка		36 часов
Промежуточная аттестация		Апрель-май 2025 года

Приложение 2

Теоретический тест по программе «Оздоровительное плавание»

1. Как правильно вести себя в бассейне?

- а) Бегать по бортику
- б) Прыгать в воду без разрешения тренера
- в) Передвигаться шагом и соблюдать правила гигиены ✓

2. Какой способ дыхания используется при плавании кролем?

- а) Вдох через нос, выдох в воду ✓
- б) Вдох и выдох только над водой
- в) Задержка дыхания на всей дистанции

3. Что нужно сделать перед входом в воду?

- а) Надеть шапочку и сланцы, принять душ ✓
- б) Сразу зайти в бассейн
- в) Прыгнуть в воду с разбега

4. Как называется поворот, используемый при плавании на спине?

- а) "Кувырок"
- б) "Маятник" ✓
- в) "Винт"

5. Какой элемент помогает удержаться на воде?

- а) Скольжение
- б) "Поплавок" ✓
- в) Прыжки

6. Зачем нужно закаливание?

- а) Чтобы быстрее уставать
- б) Для укрепления иммунитета и здоровья ✓
- в) Только для профессиональных спортсменов

Критерии оценки:

- **5-6 правильных ответов** – высокий уровень знаний
- **3-4 правильных ответа** – средний уровень
- **1-2 правильных ответа** – требуется повторение материала

Приложение 3

Методические материалы

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 на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

«**Поймай воду**» Играющие становятся в шеренгу или в круг. По команде ведущего «Поймай воду!» дети опускают руки в воду, соединяют кисти и, зачерпнув воду, поднимают пригоршни над поверхностью. Ведущий смотрит, кто больше набрал воды, у кого вода вытекает и т.д., обязательно напоминая детям, что «поймать воду» можно только сжатыми пальцами.

«**Рыбы и сеть**» Играющие располагаются в произвольном порядке — это «рыбы».

Играющие располагаются в произвольном порядке — это «рыбы». По сигналу ведущего все, кроме двух водящих, разбегаются. Водящие, держась за руки, стараются поймать в «сети» какую-нибудь «рыбу». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.

«**Сядь на дно**» Играющие располагаются в шеренге лицом к ведущему и по его сигналу погружаются в воду с головой и пытаются сесть на дно. 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.

«**Морской бой**» Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги лицом к друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгающим спиной и не закрывают глаза. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

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 всплыванием и лежанием на воде.

«Поплавок» Участники игры, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают и, обхватив колени руками, всплывают на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается продержаться на воде до счета десять.

Соревнуются две команды или отдельные пловцы на качество выполнения упражнения. Перед выполнением «Поплавка» ведущий дает команду сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе.

«Медуза» Играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду, и наклонившись вперед, всплывают на поверхность. Тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслаблено свешиваются вниз. После всплытия на поверхность играющие считают в уме до десяти.

«Винт» Играющие, по команде ведущего ложатся на спину. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает участник (или несколько участников), умеющий лучше других менять положение тела в воде.

При выполнении поворотов руководитель игры дает указание помогать себе гребковыми движениями руками.

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 всплывают 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.

«Нырять 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.

Упражнения для изучения старта из воды.

1. Взяться прямыми руками за поручень. Принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Отпустить руки и пронести их под водой через стороны вперед. Оттолкнуться от стенки ногами и проскользнуть на спине.
2. Тоже пронося руки над водой.
3. Старт из воды.

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 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 вверху. 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 вверху. 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 вверх, 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 вверх. 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.

Общая 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 – 6шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см) – 2 – 3раза.
- 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, зажатого 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 3м (8 – 10 раз).
15. Лежа на спине, руки сзади за головой - наклон вперед, руки вперед.

Приложение 4

План воспитательной работы Объединение «Оздоровительное плавание»

№ п/п	Название мероприятия	Время проведения
1.	Презентация о культуре и традициях нашего региона (с рассказами и играми) Цель: Формирование чувства гордости за родину, уважения к её культуре.	Сентябрь
2.	Беседа на тему «День отца» Цель: обсудить значимую роль отцов в жизни детей и семьи	Октябрь
3.	Беседа по профилактике травматизма на дорогах. Цель: обсуждение правил дорожного движения	Ноябрь
4.	Спортивный семейный праздник на воде Цель: Укрепление семейных ценностей через совместную двигательную активность. Популяризация здорового образа жизни и занятий плаванием среди детей и родителей	Декабрь
5.	Беседа на тему «День снятия блокады Ленинграда» Цель: развитие чувства патриотизма и уважения к истории своей страны	Январь
6.	Эстафеты, посвященные Дню защитников отечества. Цель: Сформировать у детей уважение и понимание значимости Дня защитников Отечества, развить командный дух, физическую активность и ловкость	Февраль
7.	Конкурсы и эстафеты, посвященные празднованию Международного женского дня	Март

	Цель: Воспитать у детей уважение и признательность к женщинам, осознание их роли в семье и обществе, а также развить навыки командной работы и сотрудничества.	
8.	Подготовка и проведение «Дня здоровья» с активными играми Цель: Сформировать у детей понимание важности здорового образа жизни, физической активности и правильного питания	Апрель
9.	Участие во Всероссийских акциях, посвященных Победе советского народа в Великой Отечественной Войне Цель: Формирование у участников чувства патриотизма, уважения к истории страны и подвигам героев, защищавших Родину.	Май