

ПРИНЯТО
на заседании НМС
30.08.2017 г. (протокол № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ "Лицей № 165"
№801 от 01.09.2017 г.

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности

"Оздоровительное плавание"

Возраст: с 10 лет (5-11 класс)

Срок реализации - 1 год

Автор-составитель:
Тараканов Александр
Александрович,
заместитель директора
МБОУ "Лицей №165"

г. Нижний Новгород
2017 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа "Оздоровительное плавание" имеет **физкультурно-спортивную направленность** и рассчитана на освоение учащимися с 10 лет (5-11 классы) в течение 1-го года обучения (октябрь-апрель).

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы определяются её соответствием современным принципам здоровьесберегающей педагогики.

Отличительные особенности: водные процедуры и различные занятия в воде оказывают оздоровительное, укрепляющее воздействие на организм, повышают жизненный тонус. Оздоровительное плавание - это выполнение широкого спектра двигательных движений в воде имеющих оздоровительную и спортивную направленность. В отличие от других видов физических упражнений, оздоровительное плавание обеспечивает высокий оздоровительный эффект, который объясняется тем, что тело занимающегося находится в состоянии гидростатической невесомости. Это разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела, создает условия для коррекции нарушений осанки, восстановления двигательных функций. Кроме того, вода, раздражая весь комплекс рецепторов тела, воздействует на нервные центры, что способствует повышению тонуса и работоспособности организма, обеспечивает длительное ощущение бодрости и гигиенической свежести.

Одним из следствий гидростатического давления является большая нагрузка на грудную клетку при вдохе и на дыхательные мышцы при форсированном выдохе в воду. Это стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, увеличение ее размеров и жизненной емкости легких, вырабатывает правильный ритм дыхания.

Большая плотность воды (по сравнению с воздухом) требует больших усилий для преодоления ее сопротивления при движениях. У человека, находящегося в воде, учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, поэтому при занятиях оздоровительным плаванием расходуется больше энергии (в зависимости от температуры воды и темпа выполнения гребковых движений). Следовательно, занятия оздоровительным плаванием являются эффективным способом снижения лишнего веса.

Одной из особенностей оздоровительного плавания является выполнение упражнений в горизонтальном положении тела. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в суставах. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела - все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. Занятия оздоровительным плаванием помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, скорость, гибкость.

Адресат: возраст участвующих в реализации программы: с 10 лет. Приём в группу может быть ограничен медицинскими показаниями.

Цель программы: улучшение физического самочувствия, изучение и совершенствование техники плавания различными способами, повышение жизненного тонуса и физической выносливости посредством занятий оздоровительным плаванием.

Задачи:

- обучить основным техническим элементам и способам плавания;
- способствовать развитию навыков двигательного самоконтроля;
- способствовать улучшению показателей физического, функционального и психологического состояния;
- содействовать изучению и совершенствованию техники способов плавания;
- формировать устойчивый интерес к занятиям оздоровительным плаванием;
- мотивировать на ведение здорового образа жизни.

Объем и срок освоения: программа оздоровительного плавания реализуется в течение 1 года в отопительный период (октябрь-апрель – 27 учебных часов). В случае отключения отопления занятия проводятся в теоретической форме с включением элементов ОФП. Ежегодно возможно повторное прохождение программы в целях совершенствования техники плавания и достижения стойкого оздоровительного эффекта.

Формы обучения: занятия проводятся в групповой, индивидуально-групповой форме. Оптимальное количество занимающихся в группе – 15-25 человек.

режим занятий: 1 раз в неделю по 45 мин. (включая подготовительные гигиенические процедуры). Возможно предоставление учащимся дополнительного времени посещения бассейна по заявлению родителей учащихся и при отсутствии медицинских противопоказаний. Состав групп может формироваться из учащихся с различным уровнем физической и плавательной подготовленности.

Планируемые результаты: результатом реализации программы оздоровительного плавания является общее развитие и укрепление здоровья занимающихся, овладение двигательной активностью в воде и потребность в регулярных занятиях.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника плавания способом кроль на груди и на спине	13	в течении	13	Контрольное занятие
2	Техника плавания способом баттерфляй	6	в течении	6	Контрольное занятие
3	Техника плавания способом брасс	8	в течении	8	Контрольное занятие

Содержание учебного плана

1 раздел. Техника плавания способом кроль на груди.

Теория:

Практика: Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования техники плавания способами кроль на груди. Учебные прыжки в воду.

2 раздел. Техника плавания способом кроль на спине.

Теория:

Практика: Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования техники плавания способами кроль и спине. Упражнения для изучения и совершенствования старта и поворотов.

3 раздел. Техника плавания способом брасс.

Теория:

Практика: Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования техники плавания способом брасс

4 раздел. Техника плавания способом баттерфляй.

Теория:

Практика: Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования техники плавания способом баттерфляй.

1.Комплекс упражнений для адаптации на воде

С упражнений для освоения в водной среде начинается каждое занятие по оздоровительному плаванию с обучающимися, не умеющими плавать и плохо плавающими. Пять групп упражнений предлагается выполнить в следующей последовательности:

- упражнения для ознакомления с основными свойствами воды;
- погружение под воду с головой, и открывание глаз в воде
- всплывание и "лежание" на воде;
- выдохи в воду;
- скольжение в воде.

2.Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения в воде используются в начале каждого занятия для разминки, что позволяет ускорить сердечный ритм и разработать мышцы и суставы. Примеры общеразвивающих упражнений:

- ходьба вперед, назад и на месте с различной скоростью
- скольжение с работой ног

-упражнения для изучения и совершенствования техники плавания тем или иным способом с плавательными средствами и без них.

3. Упражнения для изучения техники способов плавания

Упражнения для изучения техники плавания способом кроль на груди

1. Сидя на полу, с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами.

2. Лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. Сидя на бортике бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. Лежа на груди, держась за бортик руками, движения ногами кролем.

5. Лежа на груди, держась за бортик руками, лицо опущено в воду, движения ногами кролем с выполнением вдоха и выдоха в воду.

6. Лежа на груди, держась одной рукой за бортик, лицо опущено в воду, движения ногами кролем с выполнением вдоха и выдоха в воду.

7. То же с выполнением вдоха в сторону руки вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке, плыть на боку, лицо на поверхности воды. Выполнять вдох и выдох.

10. То же на другом боку

11. Держа доску в вытянутых руках, выполнить гребок правой рукой, повернуться на левый бок, вдох, руку прижать к бедру. Руку в исходное положение, повернуться на грудь – выдох.

12. То же другой рукой.

13. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук.

Прямые руки впереди; одна рука впереди, другая – вдоль туловища. Обе руки вдоль туловища. Левая рука впереди, правая вдоль туловища, смена положения рук.

Упражнения для изучения техники плавания способом кроль на спине

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. Лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же держа доску одной рукой вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук:

- вдоль туловища

- одна рука впереди, другая вдоль туловища

- обе руки вытянуты вперед, голова между руками.

Упражнения для изучения общего согласования работы ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди и спине.

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

2. То же на спине.

3. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

4. То же на спине.

5. Одна рука впереди, другая вдоль туловища у бедра, шесть ударов ногами – смена положения рук.

6. То же на спине.

7. Одна рука впереди, другая вдоль туловища у бедра, шесть ударов ногами – вдох, смена положения рук.

То же на спине.

8. Руки впереди. Поочередно выполнять гребок левой рукой к бедру – вдох, в и.п. – выдох.

9. То же левой рукой.

10. Левая рука впереди, правая у бедра шесть ударов ногами – вдох, смена положения рук – выдох.

Упражнения для изучения и закрепления работы ног и рук при способе плавания кроль на груди и спине.

1. Сидя на полу, с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами.

2. Лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. Сидя на бортике бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. Лежа на груди, держась за бортик руками, движения ногами кролем.

5. Лежа на груди, держась за бортик руками, лицо опущено в воду, движения ногами кролем с выполнением вдоха и выдоха в воду.

6. Лежа на груди, держась одной рукой за бортик, лицо опущено в воду, движения ногами кролем с выполнением вдоха и выдоха в воду.

7. То же с выполнением вдоха в сторону руки вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу. Выполнять гребок правой рукой с фиксацией руки у бедра и у доски впереди.

10. То же левой рукой.

11. Плавание одними руками кролем на груди с доской в ногах.

Согласование работы рук и дыхания при способе плавания кроль на груди и спине.

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

2. То же на спине.

3. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

4. То же на спине.

5. Одна рука впереди, другая вдоль туловища у бедра, шесть ударов ногами - смена положения рук.

6. То же на спине.

7. Одна рука впереди, другая вдоль туловища у бедра, шесть ударов ногами – вдох, смена положения рук.

То же на спине.

8. Руки впереди. Поочередно выполнять гребок левой рукой к бедру – вдох, в и.п. - выдох.

9. То же левой рукой.

10. Левая рука впереди, правая у бедра шесть ударов ногами – вдох, смена положения рук – выдох.

Упражнения для изучения и закрепления техники стартового прыжка при способе плавания кроль на груди и спине.

1. И.П.-О.С. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх. При этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта, согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед, Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вперед; одновременно соединить руки впереди и "убрать" голову между рук.

4. То же под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки.

8. То же под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или

мощность отталкивания.

Ко времени изучения стартового прыжка, обучающиеся должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Упражнения для изучения и закрепления техники стартового прыжка при способе плавания кроль на спине.

1. Взявшись руками за поручень стартовой тумбочки, оперевшись ногами в бортик, произвести толчок ногами, выполнить скольжение. Руки вдоль бедер.

2. То же. Руки вывести вперед за голову.

3. То же с добавлением работы ног.

4. Выполнить старт на спине под команду преподавателя.

Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания способом кроль на груди.

1. Сидя на полу, с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами.

2. Лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. Сидя на бортике бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. Лежа на груди, держась за бортик руками, движения ногами кролем.

5. Лежа на груди, держась за бортик руками, лицо опущено в воду, движения ногами кролем с выполнением вдоха и выдоха в воду.

6. Лежа на груди, держась одной рукой за бортик, лицо опущено в воду, движения ногами кролем с выполнением вдоха и выдоха в воду.

7. То же с выполнением вдоха в сторону руки вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу. Выполнять гребок правой рукой с фиксацией руки у бедра и у доски впереди.

10. То же левой рукой.

11. Плавание одними руками кролем на груди с доской в ногах.

12. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

13. То же на спине.

14. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

15. То же на спине.

16. Одна рука впереди, другая вдоль туловища у бедра, шесть ударов ногами – смена положения рук.

17. То же на спине.

18. Одна рука впереди, другая вдоль туловища у бедра, шесть ударов ногами – вдох, смена положения рук.

19. То же на спине.

20. Руки впереди. Поочередно выполнять гребок левой рукой к бедру – вдох, в и.п. – выдох.

21. То же левой рукой.

22. Левая рука впереди, правая у бедра шесть ударов ногами – вдох, смена положения рук – выдох.

Упражнения для изучения техники плавания способом брасс.

1. Сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами как при плавании брассом.

2. Сидя на бортике, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. Лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. Лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дальше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.
10. Стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
11. То же, но в сочетании с дыханием.
12. Скольжения с гребковыми движениями руками.
13. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).
14. То же с выполнением вдоха и выдоха в воду.
15. Плавание брассом с раздельной координацией движений.
16. Плавание брассом в сочетании с двумя толчками ног выполнение гребка руками и вдоха.

Упражнения для изучения техники выполнения поворота "маятник" при плавании способами кроль на груди и брасс.

1. Стоя в воде на мелкой части бассейна, лицом к бортику, оттолкнуться ногами от дна, коснуться рукой бортика, выполнить разворот, оттолкнуться ногами от стенки бассейна.
2. То же, но коснувшись двумя руками одновременно, выполнить отталкивание от стенки бассейна руками уходя в положение на боку с проносом руки над водой и толчком ногами от стенки бассейна.
3. Добавить к скольжению работу ног кролем.
4. Добавить к скольжению движение до бедер двумя руками и толчок ногами брассом.
5. Выполнение поворотов на различной скорости.

Упражнения для изучения техники выполнения поворота при плавании способом кроль на спине.

1. Стоя в воде на мелкой части бассейна, спиной к бортику, оттолкнуться ногами от дна, выполнить скольжение на спине одна рука вверху за головой, вторая у бедра, коснуться рукой бортика, выполнить разворот, оттолкнуться ногами от стенки бассейна.
2. Выполнение предыдущего упражнения с различным исходным положением рук.
3. Выполнение предыдущего упражнения с различной скоростью движения.

Упражнения для изучения техники выполнения поворота "сальто" при плавании способами кроль на груди и спине.

1. Стоя на месте, выполнить кувырок в воде.
2. То же через правое или левое плечо.
3. То же выполнить около бортика с постановкой ног на стенку бассейна и выполнением толчка.
4. То же в скольжении, с работой ног, в полной координации.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники плавания способом брасс.

1. Сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами как при плавании брассом.
2. Сидя на бортике, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. Лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. Лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дальше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.
10. Стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

11. То же, но в сочетании с дыханием.
12. Скольжения с гребковыми движениями руками.
13. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).
14. То же с выполнением вдоха и выдоха в воду.
15. Плавание брассом с раздельной координацией движений.
16. Плавание брассом в сочетании с двумя толчками ног выполнение гребка руками и вдоха.

Упражнения для изучения техники плавания способом баттерфляй.

1. И.П. О.С. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2. стоя на одной ноге, на носке боком к стенке, с опорой на нее рукой, другая вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой как при плавании дельфином.

3. Стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч, выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4. Держась руками за стенку бассейна, движения ногами дельфином.

5. То же лежа на боку.

6. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа руки впереди, затем вдоль туловища.

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине руки вдоль туловища.

9. Стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

10. То же, но лицо опущено вниз.

11. То же, но руки имитируют движения при плавании баттерфляй.

12. Плавание при помощи движений руками, с поплавком между ногами.

13. Выполнение 4-х ударов ногами, гребка руками и вдоха.

14. То же 2-х ударным способом.

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Корректировка
1	23.10-28.10	Беседа	1	Теоретические сведения: правила поведения в плавательных бассейнах.	Большой бассейн		
2	30.10-4.11	Практическая	1	Кроль на груди 2-х ударный. Совершенствование техники согласованной работы ног, рук и дыхания.	Большой бассейн		
3	6.11-11.11	Практическая	1	Кроль на груди 4-х ударный. Совершенствование техники согласованной работы ног, рук и дыхания.	Большой бассейн		
4	13.11-18.11	Практическая	1	Кроль на груди 6-ти ударный. Совершенствование техники согласованной работы ног, рук и дыхания.	Большой бассейн		
5	20.11-25.11	Практическая	1	Совершенствование техники кроль на груди и спине.	Большой бассейн		
6	27.11-2.12	Практическая	1	Развитие общей выносливости.	Большой бассейн		
7	4.12-9.12	Практическая	1	Кроль на груди и спине закрепление техники плавания.	Большой бассейн		
8	11.12-16.12	Практическая	1	Кроль на груди и на спине. Совершенствовать технику работы рук с различным положением.	Большой бассейн		
9	18.12-23.12	Практическая	1	Кроль на груди. Совершенствование техники работы рук.	Большой бассейн		
10	25.12-30.12	Практическая	1	Кроль на спине. Совершенствование техники работы ног.	Большой бассейн		
11	8.01-13.01	Практическая	1	Кроль на спине. Совершенствование техники работы ног.	Большой бассейн		
12	15.01-20.01	Практическая	1	Кроль на груди и на спине. Совершенствование техники работы рук, ног и дыхания.	Большой бассейн		

13	22.01-27.01	Практическая	1	Контрольное выполнение упражнения – кроль на груди 50 м.	Большой бассейн	Контрольное занятие	
14	29.01-3.02	Практическая	1	Совершенствование техники старта и поворотов.	Большой бассейн		
15	5.02-10.02	Практическая	1	Баттерфляй. Совершенствовать технику работы ног.	Большой бассейн		
16	12.02-17.02	Практическая	1	Баттерфляй. Совершенствовать технику работы ног с дыханием.	Большой бассейн		
17	19.02-24.02	Практическая	1	Баттерфляй. Совершенствовать технику согласованной работы рук, ног и дыхания.	Большой бассейн		
18	26.02-3.03	Практическая	1	Баттерфляй. Совершенствовать технику.	Большой бассейн		
19	5.03-10.03	Практическая	1	Развитие выносливости.	Большой бассейн	Контрольное занятие	
20	12.03-17.03	Практическая	1	Брасс. Совершенствовать технику работы ног.	Большой бассейн		
21	19.03-24.03	Практическая	1	Брасс. Совершенствовать технику работы ног с дыханием.	Большой бассейн		
22	26.03-31.03	Практическая	1	Брасс. Совершенствовать технику согласованной работы рук, ног и дыхания.	Большой бассейн		
23	2.04-7.04	Практическая	1	Брасс. Совершенствовать технику в полной координации.	Большой бассейн	Контрольное занятие	
24	9.04-14.04	Практическая	1	Совершенствование техники плавания различными способами.	Большой бассейн		
25	16.04-21.04	Практическая	1	Совершенствование техники поворота способом "сальто" и "маятник".	Большой бассейн		
26	23.04-28.04	Практическая	1	Соревнования по плаванию.	Большой бассейн		
27	30.04-05.05	Практическая/ теоретическая	1	"Водное поло"/ОФП	Большой бассейн/фитнесс-зал		

Оценочный материал

На занятиях оздоровительным плаванием осуществляется текущий контроль усвоения программного курса, необходимый для оценки динамики технической и физической подготовки занимающихся. Контрольные занятия проводятся в форме тестирования.

Итоги реализации программы подводятся в форме итогового тестирования уровня овладения техническими приемами разных стилей, определения скоростных характеристик навыков.

Методическое обеспечение

Соблюдение принципов доступности и индивидуальности должно быть тесно связано с принципами последовательности и систематичности на оздоровительных занятиях по плаванию. Учитывая разный уровень физической и технической подготовки, необходимо выполнять определенные упражнения, в более упрощенном виде, доступном для занимающихся. Это поможет в дальнейшем осваивать более сложные упражнения, но имеющие много общего в структуре выполнения движений.

В процессе выполнения упражнений по изучению техники способов плавания применяются следующие методы:

- *словесный*: объяснение, команды и распоряжения (подаются громко и четко). Методические указания направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок;
- *наглядный*: помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом упражнении;
- *практический*: метод практических упражнений представлен целостным и фрагментарным методами разучивания техники движений способов плавания;

Необходимые теоретические сведения озвучиваются педагогом в начале занятия при постановке его цели.

Структура занятия

1. Подготовительная часть

Основная задача - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части занятия

- Инструктаж по технике безопасности.
- Комплекс упражнений для освоения в водной среде.
- Разминка.

2. Основная часть

Задачами основной части являются развитие силы, выносливости, гибкости, совершенствование технической подготовленности. Основная часть включает упражнения, направленные на решение задач занятия, а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными:

- изучение техники способов плавания;
- отработка и усложнение движений.

3. Заключительная часть

Задача заключительной части - постепенное снижение физической нагрузки. Заключительная часть состоит из легких способов передвижения в воде, несложных перемещений, развития гибкости. Интенсивность движений - небольшая; движения должны быть спокойными.

В конце занятия выполняются упражнения на расслабление и релаксацию, подводятся итоги занятия.

Условия реализации программы

Материально-техническая база:

- бассейн МБОУ "Лицей № 165", располагающий двумя плавательными чашами: 25м.*8,5м., глубиной 1,2-1,8 м. на 40человек и 10м.*6 м., глубиной 0,6-0,8 м. на 15 чел.;
- оборудованные раздевалки и душевые;
- специальный инвентарь и оборудование для занятий оздоровительным плаванием (одно из самых первых приспособлений для занятий оздоровительным плаванием в глубоких бассейнах - *плавательная доска, которая* помогает держаться на поверхности воды, служит для выполнения подготовительных упражнений).
- музыкальное обеспечение.

Каждый занимающийся должен иметь:

- сменную обувь;
- резиновые шлепанцы на рифленой подошве;
- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- плавательный костюм;
- шапочку для плавания.

Список литературы

1. Гончар И. Л. Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 1998.
2. Кашкин А.А., О.И.Попов, В.В.Смирнов Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2004г.
3. Лях В.М., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 1996.
4. Матвеев В.Г. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. А.П.Матвеев.- М.: Просвещение, 2011г.
5. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Обучение плаванию в детском саду. – М., 1991
6. Плавание: Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. – М., 1993.