

муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр плавания «Дельфин»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МАОУ ДО «Центр плавания
«Дельфин»
Протокол № 3
от 07 марта 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Центр плавания «Дельфин»
И.Ю. Лодырев
Приказ от 19.03.2024
№ ДН-17-39/4



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности

Лечебное плавание
базовый уровень первый год обучения

(название)

на 2024 – 2025 учебный год

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок реализации: 1 год

Авторский коллектив:

тренеры-преподаватели

Гильфанова Ольга Владимировна

Лубягина Дарья Николаевна

Поспелова Полина Викторовна

(Ф.И.О. полностью)

Сургут
2024

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лечебное плавание базовый уровень первый год обучения» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе программ «Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание» Н.Ж.Булгаковой и «Лечебная физкультура» И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. В данную программу были внесены изменения, связанные с возрастными особенностями детей, количеством часов и техническими особенностями бассейна (длина, ширина, глубина).

Программа «Лечебное плавание базовый уровень первый год обучения» для детей младшего и среднего школьного возраста предназначена для решения задачи оздоровления и обучения плаванию детей 9-11 лет. Плавание и лечебная гимнастика в воде имеют неоценимое значение для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, для восстановления после перенесенных травм, для обучающихся с гормональными и эндокринными нарушениями.

Срок реализации программы 1 год, объем программы 76 часов, режим занятий – 2 часа в неделю. Формы проведения занятий: очные.

В процессе обучения дети овладеют навыком плавания на дистанцию до 25 метров без касания ногами дна бассейна. Улучшат координацию движений, освоят динамическое равновесие в воде. Приобретут компетенции в плавании, как виде спорта, освоят длительное плавание.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	Лечебное плавание базовый уровень первый год обучения
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Базовый
Ф.И.О. педагогов, реализующих дополнительную общеобразовательную программу	Лубягина Дарья Николаевна
Год разработки или модификации	2024 год
Где, когда и кем утверждена программа	Рассмотрена на заседании педагогического совета от «07» марта 2024 г., протокол № 3. Утверждена приказом директора от «19» марта 2024 г. № ДН-17-39/4
Информация о наличии рецензии/экспертного заключения	нет
Цель	Создание благоприятных условий для дальнейшего обучения плаванию, оздоровления, закаливания обучающихся, имеющих незначительные нарушения опорно-двигательного аппарата, гормональные и эндокринные заболевания.
Задачи	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать компетенции в плавании и ЛФК; <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укреплять здоровье обучающегося, формировать правильную осанку, прививать устойчивые отношения к занятиям плаванием; - совершенствовать работу опорно – двигательного аппарата <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, умения взаимодействовать в коллективе; - воспитывать нравственно – волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе.
Планируемые результаты освоения программы	<p>По окончании изучения программы обучающийся должен:</p> <p>Знать: Правила поведения и безопасности в воде, как в бассейне, так и на открытых водоемах. Правила личной гигиены. Правила взаимодействия в коллективе. Технику выполнения гребковых движений</p>

	<p>руками, технику работы ногами в плавании кроль на груди, кроль на спине, брасс.</p> <p>Уметь: Выполнять самостоятельно изученные упражнения для общего физического развития; проплыть дистанцию 50 метров со старта, в полной координации.</p> <p>Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями плаванием, как образа жизни</p>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	2/76
Возраст обучающихся	9-11 лет
Формы занятий	- учебно-тренировочные занятия; - соревновательные, игровые занятия
Методическое обеспечение	<p>1. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.В. Морозов, И.О Попов и др. ; Под ред. Н.Ж Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005 г.</p> <p>2. Кардамонова Н.Н. «Плавание: лечение и спорт» Серия «Панацея», Ростов н/Д.: Феникс, 2001 г.</p> <p>3. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. «Лечебная физкультура» Новейший справочник / Под общей ред. Проф. Т.А. Евдокимовой. 2004 г.</p> <p>4. авт. колл. д-р пед наук, проф. А.А. Кашкин, д-р пед. наук О.И. Попов, канд. пед. наук, доцент В.В. Смирнов; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Плавание. Программа. - М.: Советский спорт, 2009</p> <p>5. Викулов А.Д.: Плавание. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004</p> <p>6. В.З. Афанасьев, Н.Ж. Булгакова, Л.П. Макаренко и др.; Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой; Рец.: Т.М. Абсалямов, В.С. Васильев, С.А. Гониянц: Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001</p> <p>7. Плавание. Игровой метод обучения Авторы: Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Серия: Библиотечка тренера Год издания:</p>

	2009
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения и др.)	Бассейн, плавательные доски, очки для плавания, ласты, колобашки, акванудлы, мячи, обручи, игрушки плавающие и тонущие, мячи различного диаметра

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Программа «Лечебное плавание» разработана с целью охвата детей, имеющих проблемы с опорно-двигательным аппаратом, гормональными и эндокринными заболеваниями для создания им более благоприятных условий занятий плаванием.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документам:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Приказ департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» № 1224 от 04.08.2016 года;

6. Постановление Администрации г. Сургута от 8 ноября 2016 г. N 8249 «Об утверждении программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Сургуте на 2016 - 2021 годы» и Постановление Администрации города № 8189 от 14.10.2022

7. Устав МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин», утвержден распоряжением Администрации города Сургута от 13.10.2017 №1805 (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5a0/2b3/1ee/5a02b31ee70f4512916185.pdf>)

8. Порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин» и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5db/7f2/4f8/5db7f24f8da4e653337016.pdf>).

9. Годовой календарный график на 2024-2025 учебный год МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин»

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Квалификация педагогов соответствует профилю программы.

Актуальность программы: проблема здоровья подрастающего поколения, воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, стоит в приоритете и у государства и у родителей.

Приоритеты остаются за средствами физической культуры и спорта. Поэтому вопросы, связанные обучением двигательным умениям и навыкам, по-прежнему актуальны. Среди других массовых видов спорта, пожалуй, только плавание сочетает возможность гармоничного развития детского организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное и эмоциональное значение. Создавая возможность ребятишкам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, заниматься лечебным плаванием, мы помогаем справляться с их проблемами, создаём условия для коррекции заболевания и его стагнации. Если родители заинтересованы и ребёнок находится постоянно под наблюдением врача, посещает еще и занятия ЛФК на суше то, за год исправляются и снижаются нарушения позвоночника. Дети легче переносят сбой эндокринной системы.

В нашем городе проблема оздоровления детей и обучение их плаванию стоит еще более остро в связи с тем, что возможность купания в открытых водоемах ограничена, а наличие бассейна в дошкольных образовательных учреждениях и школах исчисляется единицами.

Новизна и отличительные особенности программы:

Немаловажное значение в организации занятий на воде имеет их систематичность и применяемые методики. Существующие программы обучения плаванию детей дошкольного возраста, как правило, рассчитаны на участие ребенка в непрерывном процессе обучения, начиная с младшего возраста (5-6 лет). Поэтому к школьному возрасту дети, в основном, адаптированы к водной среде, обучены двигательным навыкам, владеют навыком погружения в воду и передвижениям в воде.

Мы предлагаем уже умеющим плавать детям, лечебную гимнастику в воде. Кроме освоения программы по плаванию, дети выполняют множество специально подобранных и прошедших апробацию упражнений, нацеленных на развитие двигательных качеств, необходимых им для стабилизации и улучшения своего соматического здоровья.

Направленность программы: физкультурно-спортивная, направление лечебное плавание.

Уровень освоения программы: базовый уровень первый год обучения.

Адресат программы: программа составлена для детей школьного возраста 9-11 лет, для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, для восстановления после перенесенных травм, операций, для обучающихся с гормональными и эндокринными нарушениями

Количество обучающихся в группе: 10-12 человек.

Срок освоения программы: 1 год

Объем программы: 76 часов

Режим занятий: 2 часа в неделю по 1 академическому часу (40 минут)

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса: учебный год для обучающихся начинается 01 сентября и заканчивается 31 мая. Образовательная

деятельность осуществляется в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время, в соответствии с учебными планами и расписанием, утвержденным директором МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин». При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Обучение детей в учреждении производится в одновозрастных или разновозрастных группах, с разницей в возрасте 1-1,5 года. Группа может иметь переменный состав в течение года. Занятия организованы на большой ванне бассейна. Продолжительность занятий - 40 минут. В каникулярное время (кроме летних каникул с 01.06 по 31.08) занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием. Допускается изменение форм занятий, проведение воспитательных мероприятий, праздников на воде, соревнований, занятий с применением дистанционных технологий. Нерабочие и праздничные дни в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.

Цель программы: создание благоприятных условий для дальнейшего обучения плаванию, оздоровления, закаливания, обучающихся имеющих незначительные нарушения опорно-двигательного аппарата, гормональные и эндокринные заболевания.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать компетенции в плавании и ЛФК.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье обучающегося, формировать правильную осанку, прививать устойчивые отношения к занятиям плаванием;

- совершенствовать работу опорно-двигательного аппарата.

Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, умения взаимодействовать в коллективе;

- воспитывать нравственно – волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/к онтроля
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. Введение в программу	2	1	1	Беседа, фронтальный
1.1.	Теория. Инструктаж по технике безопасности, по правилам поведения в бассейне. Личная гигиена. Инструктаж по технике безопасности при купании в открытых водоемах.	1	1		текущий
1.2.	Проверка плавательной подготовленности	1		1	Наблюдение, тестирование
2	Раздел 2. Практическая подготовка	74		74	Текущий
2.1	Общая физическая подготовка. Имитационные упражнения у бортика	6		6	Текущий
2.2	Обучение плаванию	40		40	Текущий
2.3.	Повороты, старты	6		6	Текущий
3	Корректирующие упражнения в воде	12		12	Текущий
4	Раздел 3. Оценка уровня подготовленности	10		10	Этапный, фронтальный
4.1	Промежуточный и итоговый контроль	4		4	Этапный, итоговый
4.2	Игровые, соревновательные занятия	6		6	Текущий
	ИТОГО (за 38 недель):	76	2	74	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теория (2 ч.).

Тема 1.1. Введение в программу.

Теория: Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, правила поведения на занятиях и техника безопасности, содержание деятельности. Ознакомление с оборудованием и инвентарем, используемом на занятиях.

Тема 1.2. Проверка плавательной подготовленности.

Практика: Проверка плавательной подготовленности – умение обучающихся погружаться в воду, выполнять простейшие упражнения – «звездочка», «поплавок»,

«стрелочка», «торпеда», ориентирование на дорожке бассейна. Определение уровня плавательной и общефизической подготовки обучающихся.

Раздел 2. Практическая подготовка (74ч.).

Тема 2.1. Общая физическая подготовка (6ч.).

Практика: Разучивание и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение имитационных гребков руками на суше. Выполнение имитационных движений ногами кролем на суше. Подготовка основных групп мышц к работе в воде с предметами и без, на месте и в движении. Специальные комплексы гимнастических упражнений, выполняемые на различной глубине: разновидности ходьбы, бега, прыжков в воде; специальные упражнения обучения технике плавания.

Применяемые гимнастические упражнения у бортика могут быть самыми разнообразными. Они классифицируются по следующим признакам: по анатомическому – для развития мелких (движения пальцами, стопами, кистями), средних (движения шей, голенью, бедром, предплечьем, плечом) и крупных (движения верхними или нижними конечностями, туловищем) групп мышц; по характеру мышечного сокращения – динамические и статические, когда мышца напрягается, но движения не происходит (условно сюда относятся дыхательные упражнения); по степени активности – активные (самостоятельные движения), активно – пассивные (например, помогая здоровой рукой), пассивные. Также применяются упражнения на растягивание, в равновесии, направленные на повышение подвижности в суставах; координацию и т.д.

Тема 2.2. Обучение плаванию (40 ч.).

Практика: Спортивные способы плавания: брасс, кроль на спине и на груди (Приложение 1); прикладные способы плавания (брасс на спине, плавание на боку); индивидуально рекомендуемые (лечебные) способы плавания; перечисленные способы со средствами облегчения плавания (ласты, доски, акванудлы) и дополнительными нагрузками (лопаточки для плавания, утяжелители...). **Повороты:** изучение закрытого поворота в кроле на груди, изучение простого поворота при плавании кролем на спине. **Прыжки и спады в воду** с бортика и со стартовой тумбочки. **Корригирующие упражнения** в воде. Применение упражнений на укрепление ослабленных мышц и на расслабление напряженных мышц; расслабление с использованием предметов и снарядов; дыхательные. Дозировка упражнений осуществляется выбором исходного положения (стоя у бортика, лежа на воде, в плавании); сложностью движения (степень усилия, амплитуда движений, нагрузка на мелкие или крупные мышечные группы и т.п.), наличием элементов облегчения плавания или дополнительной нагрузки, продолжительностью и темпом, количеством повторений. Обязательно подбирается оптимальное соотношение упражнений: общеразвивающих и дыхательных, у бортика и в плавании, по элементам и в координации, в свободном и ускоренном темпе, с активным (свободное плавание, купание) и пассивным отдыхом (расслабление, паузы отдыха), с различной глубиной погружения. Общий объем движений должен соответствовать режиму двигательной активности обучающегося.

Раздел 3. Оценка уровня подготовленности (10 ч.).

Тема 3.1. Промежуточный и итоговый контроль, сдача КПН (4 ч.).

Практика: Выполнение упражнений, предъявляемых к обучающимся в целях отслеживания динамики к освоению программы.

Тема 3.2. Игровые, соревновательные занятия (6 ч.).

Практика: Игры с мячами различного диаметра. Игры на количество и скорость транспортировки предметов в воде с опорой и без. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы. Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем, брасом. Игры, облегчающие освоение с водой: - игры с элементами обучения технике плавания; - игры с элементами прикладного плавания (ныряние, транспортировка предметов и «утопающих», прыжки с бортика); - игры с элементами водного поло. Подготовка и участие в соревнованиях по плаванию среди обучающихся учреждения. Проведение тематических игровых занятий к праздникам.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании изучения программы обучающийся должен:

Знать: Правила поведения и безопасности в воде, как в бассейне, так и на открытых водоемах. Правила личной гигиены. Правила взаимодействия в коллективе. Технику выполнения гребковых движений руками, технику работы ногами в плавании кроль на груди, кроль на спине, брасс.

Уметь: Выполнять самостоятельно изученные упражнения для общего физического развития; проплыть дистанцию 50 метров со старта, в полной координации.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями плаванием, как образа жизни.

Форма, порядок и периодичность срезов по выполнению требований к уровню подготовки обучающихся осуществляется в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации. Оценка уровня подготовки обучающихся проводится по результатам срезов по выполнению требований к уровню подготовки обучающихся, участия в соревнованиях, в соответствии с требованиями к уровню подготовки по годам обучения.

Обучающиеся, освоившие программу учебного года, переводятся на следующий год обучения, либо другую направленность.

Комплекс организационно-педагогических условий

Количество учебных недель: 38

Количество учебных дней: 76

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.2024-31.12.2024

2 полугодие – 08.01.2025-31.05.2025

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	09	2-7	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Первичный инструктаж. Личная гигиена. Комплекс 1 ОРУ на суше. Комплекс 1 ОРУ в воде. Определение уровня плавательной подготовки обучающихся. Входной контроль. Игры: «Гигантские шаги», «Циркач»	большая ванна бассейна	текущий
3-4	09	09-14	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 1 ОРУ на суше. Комплекс 1 ОРУ в воде. Упражнения у бортика Передвижения, элементарные гребковые движения руками на задержке дыхания. Игры: «Рыбы и сеть», «Цапли»	большая ванна бассейна	текущий
5-6	09	16-21	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 1 ОРУ на суше. Комплекс 1 ОРУ в воде. Упражнения у бортика. Передвижения с элементарными гребковыми движениями руками и дыханием. Игры: «Пройди под мостом», «Угадай число». «Море волнуется».	большая ванна бассейна	текущий
7-8	09	23-28	согласно расписания для	очная	2	Комплекс 1 ОРУ на суше. Комплекс 1 ОРУ в воде.	большая ванна бассейна	этапный тестирован

			каждой группы			Упражнения у бортика. Обучение погружению в воду. Игры: «Спрячься», «Водолазы».		ие
9-10	09,10	30-05	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 1 ОРУ на суше. Комплекс 2 ОРУ в воде. Упражнения у бортика. Погружения, всплывания, ныряния. «Поплавок». «Медуза». Игры: «Пятнашки», «Водолазы».	большая ванна бассейна	текущий
11-12	10	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 1 ОРУ на суше. Комплекс 1 ОРУ в воде. Обучение лежанию на груди и на спине, упражнения «Звездочка». Скольжению на груди, на спине на задержке дыхания, с различными положениями рук. (с опорой и без опоры). Игра «Пятнашки с поплавком». «Ныряльщики».	большая ванна бассейна	текущий
13-14	10	14-19	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Комплекс 1 ОРУ на суше. Комплекс 1 ОРУ в воде. Ознакомление с техникой плавания кролем на груди. Имитация техники на задержке дыхания с опоры и без нее. Игры: «Водолазы», «Дельфины на охоте». «Звездочка» на груди на спине	большая ванна бассейна	текущий
15-16	10	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 1 ОРУ на суше. Комплекс 1 ОРУ в воде. Обучение движениями ногами кролем на груди на задержке дыхания (с опорой и без опоры). Эстафета с мячом	большая ванна бассейна	этапный
17-18	10,11	28-02	по отдельному	очная	2	Комплекс 1 ОРУ на суше.	большая ванна	этапный

			плану			Комплекс 1 ОРУ в воде. Участие в соревнованиях «Осенний марафон»	бассейна	
19-20	11	05-09	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 1 ОРУ на суше. Комплекс 2 ОРУ в воде. Проплывания с подвижной опорой ногами различными способами кролем на груди, кролем на спине (отрезки по 25 м.) «Звездочка» на груди на спине. «Поплывок»	большая ванна бассейна	текущий
21-22	11	11-16	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 1 ОРУ на суше. Комплекс 1 ОРУ в воде. Обучение кролю на груди, попеременной работы рук кролем на груди. Координация движений. (6 * 25 метров) Игры: «Волейбол в воде», «Водолазы».	большая ванна бассейна	текущий
23-24	11	18-23	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 1 ОРУ на суше. Комплекс 1 ОРУ в воде. Проплывание с подвижной опорой ногами различными способами кролем на груди. (отрезки по 25 м.) Игра «Салки с мячом», «Пройди под мостом»,	большая ванна бассейна	текущий
25-26	11	25-30	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 1 ОРУ на суше. Комплекс 1 ОРУ в воде. Обучение движениями ногами кролем на спине (с опорой и без опоры). Спады в воду. Прыжки из положения сидя, с шага, стоя. Игра «Море волнуется».	большая ванна бассейна	текущий
27-28	12	02-07	согласно расписания для	очная	2	Комплекс 1 ОРУ на суше. Комплекс 1 ОРУ в воде.	большая ванна бассейна	текущий

			каждой группы			Обучение работе ног на спине без опоры, выполнением гребка кролем на спине(8-10 * 25 метров). Спады в воду. Прыжки из положения сидя, с шага, стоя. Игры: «Игра с мячом».		
29-30	12	09-14	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 1 ОРУ на суше. Комплекс 1 ОРУ в воде. Обучение гребковым движениям руками кролем на груди с дыханием. Плавание в полной координации кролем на груди на спине. Игра «Волейбол в воде».	большая ванна бассейна	текущий
31-32	12	16-21	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 1 ОРУ на суше. Комплекс 1 ОРУ в воде. Плавание способом кроль на спине с помощью рук с опорой в ногах (4 * 25). Плавание в полной координации кролем на груди на спине. Спады в воду. Прыжки из положения сидя, с шага, стоя Игра «Кто сделает меньше гребков?», «Нырятьщики».	большая ванна бассейна	этапный
33-34	12	23-28	по отдельному плану	очная	2	Комплекс 1 ОРУ на суше. Разминка в воде 4*25 Участие в соревнованиях «Новогодние старты на призы Деда Мороза»	большая ванна бассейна	этапный
35	01	09-11	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 2 ОРУ на суше. Разминка в воде 4*25 Выполнением гребка кролем на груди (8-10 * 25 метров). Плавание способом кроль на груди в координации (4 * 50). Игра «Перестрелка». Стартовый прыжок.	большая ванна бассейна	текущий

36-37	01	13-18	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 2 ОРУ на суше. Выполнением гребка кролем на спине (8-10 * 25 метров). Плавание способом кроль на спине в координации (4 * 50). Игра «Перестрелка». Стартовый прыжок.	большая ванна бассейна	текущий
38-39	01	20-25	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 2 ОРУ на суше. Разминка в воде 4*25 Промежуточный контроль. Стартовый прыжок.	большая ванна бассейна	текущий
40-41	01,02	27-01	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 2 ОРУ на суше. Упражнения с движениями ногами кролем на спине, с различными положениями рук, на задержке дыхания и с дыханием. Игра: «Рыбаки и рыбки», «Сомбреро».	большая ванна бассейна	этапный тестирование
42-43	02	03-08	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 2 ОРУ на суше. Обучение гребковым движениям руками кролем на спине на задержке дыхания. Упражнения для рук и ног в технике кролем на груди. Стартовый прыжок. Старт из воды. Игра «Сомбреро», «Дельфины на охоте».	большая ванна бассейна	текущий
44-45	02	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 2 ОРУ на суше. Обучение гребковым движениям руками кролем на спине с дыханием. Упражнения для рук и ног в технике кролем на груди Игра «салки с мячом», «Море волнуется».	большая ванна бассейна	текущий
46-47	02	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 2 ОРУ на суше. Ознакомление с техникой плавания брасс. Имитация техники на задержке дыхания. Упражнения для освоения движений руками брассом на задержке дыхания ноги кроль.	большая ванна бассейна	текущий

						Игра «рыбаки и рыбки», «Морские змеи».		
48-49	02,03	24-01	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 2 ОРУ на суше. Упражнения для освоения движений руками брассом с дыханием. Плавание кролем на спине Игры по желанию обучающихся.	большая ванна бассейна	текущий
50-51	03	03-07	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 2 ОРУ на суше. Упражнения для освоения движений руками брассом с дыханием с опорой в ногах. Плавание кролем на спине Тематическое занятие, посвященное празднованию 8 марта	большая ванна бассейна	текущий
52-53	03	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 2 ОРУ на суше. Упражнения для освоения движений ногами брассом на задержке дыхания. Упражнения для рук с дыханием брассом. Игра «Перестрелка».	большая ванна бассейна	текущий
54-55	03	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 2 ОРУ на суше. Упражнения для освоения движений ногами брассом на задержке дыхания. Упражнения для рук с дыханием брассом. Игра «С мячом». «Морские змеи».	большая ванна бассейна	текущий
56-57	03	24-29	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 2 ОРУ на суше. Упражнения для освоения элементарных движений ногами и руками брассом на задержке дыхания и с дыханием. Упражнения для рук с дыханием брассом. Игра «горячий мяч».	большая ванна бассейна	текущий

58-59	03,04	31-05	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 2 ОРУ на суше. Плавание брассом в полной координации. Плавание кролем на груди с поворотом. (упражнения для ног, рук). Игра «Волейбол на воде».	большая ванна бассейна	текущий
60-61	04	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 2 ОРУ на суше. Плавание брассом в полной координации. Плавание кролем на груди с поворотом. (упражнения для ног, рук). Игра «Вышибалы».	большая ванна бассейна	текущий
62-63	04	14-19	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 2 ОРУ на суше. Сдача норм КПН. Стартовый прыжок. Игра «У кого больше пузырей?», «Дельфины на охоте».	большая ванна бассейна	текущий
64-65	04	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 2 ОРУ на суше. Участие в соревнованиях «Весенняя капель».	большая ванна бассейна	текущий
66-67	04,05	28-03	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 2 ОРУ на суше. Упражнения для укрепления мышц спины, формирование правильной осанки. ВПК № 1. Игра «Горячий мяч».	большая ванна бассейна	текущий
68-69	05	05-10	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 2 ОРУ на суше. Упражнения для укрепления мышц спины, формирование правильной осанки. ВПК № 1. Упражнения для укрепления мышц свода стопы и голени, профилактика плоскостопия. ВПК № 2. Игра «Кто быстрее?».	большая ванна бассейна	текущий
70-71	05	12-17	согласно	очная	2	Комплекс 2 ОРУ на суше.	большая ванна	текущий

			расписания для каждой группы			Упражнения для развития мышечного корсета, формирование правильной осанки. ВПК № 3. Игра «Гонки мячей».	бассейна	
72-73	05	19-24	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 2 ОРУ на суше. Разминка 4*25 Дистанция здоровья «вольным стилем» (300 метров). Игра с мячом	большая ванна бассейна	итоговый, тестирование
74-75	05	26-31	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс 2 ОРУ на суше. Разминка 4*25 Подвижные игры в воде, эстафеты. Инструкция по ТБ. Подведение итогов года.	большая ванна бассейна	итоговый, тестирование

Индивидуальная работа

Задачи	Кол-во часов	Умения, методические указания	Дата проведения занятия	
<p>Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону.</p> <p>1. Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.</p> <p>2. Скользить, согласовывать работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.</p> <p>3. Приучать детей стремиться проплывать все большие и большие</p>	1	<p>Движения рук и ног в сочетании с дыханием:</p> <p>Поворот головы для вдоха начинается, когда левая рука (при вдохе с этой стороны) заканчивает движение под водой у левого бедра и поднимается локтем вверх. Ритм дыхания - вдох выполняется регулярно через каждые три гребка. (Выдох заканчивается тогда, когда левая рука движется под водой у левого бедра. После этого голова поворачивается налево для вдоха.</p> <p>Высокое положение головы вызывает неправильное положение туловища и затрудняет дыхание.)</p> <p>Движения рук и ног на спине в стиле «Кроль» на груди:</p> <p>Движения ног: непрерывные движения ногами сверху вниз и снизу вверх, слегка сгибая их в коленях.</p> <p>Движения рук: в и.п. рука вытянута за головой. В начале гребка руку отводят в сторону-вниз. Гребок выполняется до бедра. После этого руку вынимают из воды,</p>	Октябрь	

расстояния.		через верх проносят по воздуху и опускают в воду в и.п. (Поворачивать голову можно в любую сторону. Когда левая или правая рука занимает при гребке вертикальное положение, голова поворачивается настолько, чтобы рот оказался над водой. Вдох совершается через рот. Неполный выдох и ранний вдох ведет к тому, что ты быстро устанешь.)		
Разучивание техники брасс.	1	- Движения ногами брассом, держась руками за неподвижную опору (с дыханием); - Плавание ногами брассом с подвижной опорой; - Плавание ногами брассом различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания. УМК.	Январь	
Ознакомление с техникой плавания дельфин.	1	- Движение ногами дельфином с неподвижной опорой; - Плавание ногами дельфином с подвижной опорой; - Плавание ногами дельфином различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания. УМК.	Март	
Разучивание техники старта с тумбочки	1	Базовая техника старта в плавании включает в себя изучение 2-х видов старта: старт с тумбочки или, иначе, старт на груди; стартовый толчок из воды, по-другому — <u>старт на спине</u> . УМК.	Май	
ВСЕГО:			4	

Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие бассейна для учебных занятий, отвечающего требованиям СанПин;
- наличие систем хранения для снаряжения и оборудования, используемого на занятиях;
- наличие необходимого снаряжения и оборудования согласно списку;

Методическое обеспечение программы:

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений (предусматривает многократные повторения движений);
- игровой и соревновательный.

Формы организации учебного занятия: групповые учебно-тренировочные занятия, а также индивидуальный подход в зависимости от скорости освоения обучающимися определенных навыков. Занятия построены от простого к сложному, чтобы каждый из обучающихся смог в полной мере раскрыть свои физические способности

Примерный алгоритм учебного занятия:

Первая часть

1. Организованный выход из душевых, учет присутствующих на занятии.

Ознакомление обучающихся с целями и задачами занятия, инструктаж по ТБ.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ, ОФП) и имитационные упражнения (СФП) в воде и (или) на суше.

Вторая часть

1. Корректирующие упражнения, Упражнения в статике и движении.

2. Разучивание новых элементов техники плавания.

3. Закрепление или совершенствование полученных навыков и умений.

Третья часть

1. Заминка. Дыхательные упражнения, восстановление после нагрузки, возможно в игровой форме.

2. Подведение итогов занятия. Оценка работы обучающихся на занятии. Помощь в самооценке своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

Учебно-методический комплекс, игры, используемые на занятиях - смотреть приложение 1

Программа предусматривает выполнение требований к уровню подготовки по плавательной подготовке.

Выполнение требований носит главным образом контролирующий характер.

Форма, порядок и периодичность срезов по выполнению требований, к уровню подготовки обучающихся осуществляется в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации. Оценка уровня подготовки обучающихся проводится по результатам срезов по выполнению требований к уровню подготовки обучающихся, участия в соревнованиях, в соответствии с требованиями к уровню подготовки по годам обучения.

Обучающиеся, освоившие дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу обучение плаванию, базовый уровень 2 года обучения, могут переводится на программу учебно-оздоровительного плавания, стартового уровня.

Формы организация учебной деятельности представлена индивидуальной работой, работой обучающихся в группах, которая наиболее интересна и способствует открытости, доброжелательности в совместном общении.

На занятиях используется фронтальная форма обучения постоянно и одинаково воздействующая на учеников.

В целях повышения учебно-познавательной деятельности и совершенствования научно-методического обеспечения образовательного процесса применялись:

- объяснительно – иллюстративный метод, помогающий наиболее быстрой передачи информации и формирующий знания и информационную компетентность обучающихся

- частично-поискового метода, который постепенно приближает обучающихся к самостоятельному решению поставленных задач.

В целях организации учебной деятельности образовательного процесса, используются методы непосредственной помощи и соревновательный:

- групповая работа обучающихся (технология сотрудничества), которая повышает мотивацию реализовывать принцип партнерства, формирует навыки самоорганизации и самообразования.

Обучение проводится дифференцированно в зависимости от степени сложности, по уровню усвоения элементов.

Вышеперечисленные методы, приемы и технологии обеспечивают деятельностный и личностно-ориентированный характер образования.

На занятиях применяют три основные группы методов обучения:

- словесные (объяснение, рассказ, команды, распоряжения, указания, обсуждения, анализ);

- наглядные (личный показ упражнений, показ учеников, изучение схем, учебных пособий, рисунков, плакатов)

- практические (метод упражнения, игровой метод, соревновательный).

Обучающиеся младшего и среднего школьного возраста любят игры с мячом, ныряния, доставания предметов со дна бассейна, поэтому они и используются для постепенного увлечения обучающихся занятием плаванием.

Материально-техническое обеспечение:

сведения о помещении, в котором проводятся занятия – большая ванна бассейна, одна дорожка 25 метров в длину, 2 метра в ширину.

сведения о наличии подсобных помещений – наличие раздевалок и душевых.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого обучающегося, исходя из реальной наполняемости группы);

Г — комплект, необходимый для работы в подгруппах группах, насчитывающих несколько обучающихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1.	Авторские рабочие программы по плаванию	Д
1.2.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, плаванию	Д
1.3.	Методические издания по физической культуре в целом и плаванию в частности для тренера-преподавателя	Д
1.4.	Наглядные стенды с выполнением техники плавания и разучивания отдельных элементов	Д
2.	Учебно-тренировочное оборудование	
2.1.	Доски для плавания	К
2.2.	Колобашки для плавания	К
2.3.	Акванудл	К
2.4.	Комплект для «Веселых стартов»	Г
2.5.	Мячи разных диаметров	К
2.6.	Тонущие игрушки	К
2.7.	Плавающие игрушки	К
2.8.	Секундомер	Д
2.9.	Рулетка измерительная	Д
2.10.	Свисток	Д
2.11.	Обручи тонущие	Г
2.12.	Обручи плавающие	Г

Требования к специальной одежде обучающихся – купальный костюм, шапочка, очки для плавания.

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий (в дни отмены занятий в связи с распоряжениями Роспотребнадзора об объявлении карантин) используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Skype - общение, E-mail, облачные сервисы и т.д.).

Воспитательный компонент

Воспитательная работа в дополнительном образовании представлена в реализации принципа совместной деятельности тренера-преподавателя, родителей (лиц их заменяющих) и обучающегося. Работа с родителями немаловажный компонент успешного обучения. В целях транслирования результатов освоения программы обучающимися, родители (законные представители) приглашаются на открытые занятия, на соревнования среди обучающихся. Проводятся мероприятия совместные с родителями – эстафеты на воде, семейные праздники, дистанционные конкурсы, онлайн-активности. В учебный план включены соревнования среди обучающихся центра плавания «Дельфин» - «Осенний марафон», приуроченный к празднованию Дня народного единства, «Новогодние старты», «Весенняя капель», а также тематические занятия, посвященные празднованию 23 февраля и 8 марта.

Тренером-преподавателем поддерживается регулярное информационное обеспечение учебно-образовательного процесса в родительских чатах в мессенджерах.

Помимо прочего, обучающиеся учатся навыку самоконтроля, соблюдению правил личной и общественной гигиены. На игровых и соревновательных занятиях – учатся навыку межличностного взаимодействия, умению работать в команде, поддерживать друг друга.

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

В целях оценки результатов освоения программы используются следующие методики: сдача обучающимися контрольных нормативов и наблюдение за динамикой личностных результатов.

Входной контроль, промежуточный и итоговый срезы проводятся в течение года - сентябрь, декабрь-январь, и май: ожидается положительная динамика. На занятия, где дети экзаменуются, приглашаются родители (лица их заменяющие).

Кроме этого достижения проявляются в том, что ребёнок проявляет себя на соревнованиях среди обучающихся центра плавания «Дельфин», не пропускает занятия, активно вовлечен в учебно-образовательный процесс, участвует в других активностях, конкурсах.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений и навыков; определение способностей.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- контрольные тесты.

Диагностика проводится с каждым обучающимся. Данные тренер-преподаватель заносит в протокол требований к уровню подготовки обучающихся.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течении всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;

- беседа;
- практическое занятие;
- соревнования.

Промежуточный контроль предусмотрен один раз в год (декабрь/январь) с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- опрос;
- беседа;
- практическое занятие;
- соревнования.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе, с целью выявления уровня прохождения обучающимися материала по итогам учебного года.

Формы:

- открытое занятие для родителей
- анализ участия обучающихся в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится с каждым обучающимся. Данные тренер-преподаватель заносит в протокол сдачи контрольно-переводных испытаний.

**Требования к уровню подготовки обучающихся
по освоению умений, навыков, развитию физических качеств.
Лечебное плавание базовый уровень первого года обучения**

Содержание контроля	Оценка уровня освоения	
	<i>девочки</i>	<i>мальчики</i>
Плавание вольным стилем	50 м	50 м
«Поплавок» упражнение на задержку дыхания	18 сек	22 сек
Кроль на спине	25 м	25 м
Брасс на груди	25 м	25 м
«Дистанция здоровья» вольным стилем медленный темп – ЧСС 100, средний темп – ЧСС 120, интенсивный темп – ЧСС 130, приходящий в норму через 4-5 мин.	250 м	300 м

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)			
Наименование испытания (теста). Плавание			
II ступень	8-9 лет	Мальчики	Девочки
Плавание	Бронзовый знак	3.05,00	3.05,00

на 25 м (мин, с)	Серебряный знак	2.36,00	2.36,00
	Золотой знак	2.27,00	2.27,00
III ступень	10-11 лет	Мальчики	Девочки
Плавание на 50 м (мин.с,00)	Бронзовый знак	3.00,00	3.00,00
	Серебряный знак	2.27,00	2.30,00
	Золотой знак	2.18,00	2.20,00
III ступень	12-13 лет	Мальчики	Девочки
Плавание на 50 м (мин.с,00)	Бронзовый знак	1.33,00	1.38,00
	Серебряный знак	1.18,00	1.23,00
	Золотой знак	0.58,00	1.03,00

Список литературы:

1. Оздоровительное, лечебное, и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.В. Морозов, И.О. Попов и др. ; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005 г.
2. Кардамонова Н.Н. «Плавание: лечение и спорт» Серия «Панацея», Ростов н/Д.: Феникс, 2001 г.
3. Милукова И.В., Евдокимова Т.А. «Лечебная физкультура» Новейший справочник / Под общей ред. Проф. Т.А. Евдокимовой. 2004 г.
4. авт. колл. д-р пед. наук, проф. А.А. Кашкин, д-р пед. наук О.И. Попов, канд. пед. наук, доцент В.В. Смирнов; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Плавание. Программа. - М.: Советский спорт, 2009
5. Викулов А.Д.: Плавание. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004
6. В.З. Афанасьев, Н.Ж. Булгакова, Л.П. Макаренко и др.; Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой; Рец.: Т.М. Абсалямов, В.С. Васильев, С.А. Гониянц: Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001
7. Плавание. Игровой метод обучения
8. Авторы: Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Серия: Библиотечка тренера Год издания: 2009

Для обучающихся и родителей (законных представителей)

- 1 Н.Ж. Булгакова «Познакомьтесь – плавание» М. : «Аст. Астрель», 2002г.
- 2 И.П. Нечунаев «Плавание. Книга – тренер» М.: «Эксмо», 2012г.

Интернет-источники

1. <http://swim-video.ru/> - видео по плаванию
2. https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
электронный учебник «Плавание»
3. http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php - сайт о плавании
4. <http://plavanieinfo.ru/> - всё о плавании и влиянии на здоровье
5. <https://www.studmed.ru/science/fizicheskaya-kultura-i-sport/plavanie> - литература о плавании
6. <http://swim7.narod.ru/> - сайт тренеров по обучению плаванию.
7. яндекс. коллекция видео уроки плавание для начинающих

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Таблица 1

Игры, используемые в работе

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
Циркач	Задача — изучение и совершенствование погружений в воду.	Может быть командной и не командной. Играющие выполняют наклон вперед, ставят руки на дно, стараясь сделать стойку на руках, — «как в цирке»	Игру можно усложнить, выполняя занырявания в плавающий круг и далее стойку на руках (глубина — на уровне пояса).
Мяч на воде	Задача — развитие ориентировки и в воде, эмоциональное воздействие.	Играющие делятся на две команды с равным числом участников и становятся в две шеренги напротив друг друга (на расстоянии 1 м). Педагог подбрасывает между шеренгами мяч. Играющие стремятся овладеть мячом и доставить его в заранее условленную зону	
Торпеды	Задача — освоение и совершенствование скольжений.	По сигналу играющие принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно). Побеждает тот, кто дальше всех проскользит, как «торпеда»	В зависимости от условий игра может быть командной и не командной
Хоровод	Задача — совершенствование погружений и освоение выхода в воду	Взявшись за руки, играющие образуют круг. По сигналу начинается движение по кругу в указанном направлении, сопровождаемое речитативом: «Хоровод все идет, все идет, все идет, да и скоро он придет, он придет, он придет!» Закончив речитатив, дети останавливаются, отпускают руки и приседают, погружаясь в воду с головой и выполняя при этом активный выдох; затем поднимаются, снова берутся за руки и возобновляют движение по кругу	

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
Рыбаки и рыбки	Задача — развитие ориентировки и в воде и освоение погружений с головой	Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной	
Игра мячом	Задача — развитие ориентировки и в воде	Играющие делятся на две команды и располагаются напротив друг друга в две шеренги на небольшом расстоянии. Педагог подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами; играющие стараются овладеть им, не отдавать соперникам, для чего передают участникам своей команды. Мяч не должен касаться воды — проигрывает та команда, по вине игроков которой он упадет на воду	
Перестрелка	Задача — развитие ориентировки и в воде, эмоциональное воздействие.	Описание игры. Играющие делятся на две команды с равным числом участников и становятся в две шеренги напротив друг друга (на расстоянии 1 м). Педагог подбрасывает между шеренгами мяч. Играющие стремятся овладеть мячом и доставить его в заранее условленную зону.	

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
Нырляльщики	Задача — изучение безопорного положения, развитие ориентировки.	<p>Может иметь несколько вариантов. Например, играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч, а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды - победительницы первого этапа</p>	

Описание игровых упражнений и игр на воде

№ п/п	Упражнение, игра	Краткое описание
1	Упражнение «Поплавок»	Стоя сделать вдох, задержать дыхание, присесть под воду и обхватить руками колени, прижать подбородок к груди. Всплыть на поверхность и задержаться в таком положении 5-10 секунд.
2	Упражнение «Медуза»	Стоя сделать вдох, задержать дыхание, присесть под воду и обхватить руками колени, прижать подбородок к груди. Всплывая на поверхность выпрямить и расслабить ноги и руки, и в таком положении задержаться 5-10 секунд.
3	Упражнение «Звездочка на груди»	Стоя сделать вдох, задержать дыхание, аккуратно, не прыгая, лечь на воду лицом в низ, развести руки и ноги в стороны. Всплывая на поверхность лежать в таком положении 5-10 секунд.
4	Упражнение «Звездочка на спине»	Стоя сделать вдох, задержать дыхание, развести руки и ноги в стороны и аккуратно, не прыгая, лечь на воду спиной. Всплывая на поверхность лежать 5-10 секунд.
5	Упражнение «Стрелочка на груди», «Стрелочка на спине»	Стоя прямо, ноги вместе, руки прямые за головой. Выполнить вдох и оттолкнуться от дна или бортика, лечь на воду и скользить, работая ногами кролем.
6	«Гигантские шаги»	Занимающиеся ходят широким шагом, высоко поднимая ноги, сначала взявшись за руки, потом опустив руки. Цель – кто быстрее дойдет до бортика.
7	«Море волнуется»	Играющие стоят в шеренге по одному, лицом к бортику и держаться за поручень. По команде: «Море волнуется!» все расходятся по бассейну (их «разогнал ветер»). По команде: «На море тихо!» все занимают исходное положение у бортика. Кто последним оказался у бортика, тот выбывает из игры
8	«Морские змеи»	Играющие становятся в колонну по одному. Каждый из них кладет руки на плечи впереди стоящему. Передвигаясь вперед, все выполняют выдохи в воду («змея шипит на воду»). Затем выполняется то же, но «змея» передвигается между разбросанными по воде предметами: досками, мячами и другими, не задевая их.
10	«Цапли»	Две команды располагаются у противоположных бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро передвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Участник команды, который первым достигает установленной отметки, объявляется победителем.

№ п/п	Упражнение, игра	Краткое описание
11	«Пройди под мостом»	Занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми доками, подныривая под них. Доски можно заменить деревянными шестами или обручами.
12	«Пятнашки»	Занимающиеся свободно располагаются по бассейну. Один из них – водящий. Он должен запятнать игрока, не успевшего нырнуть. Запятнанный игрок становится водящим.
13	Эстафета с мячом	Глубина по пояс. Две команды, становятся в колонну по одному, широко расставив ноги; расстояние между командами – 3-4 м. У каждой колонны свой мяч, который находится у направляющих. По сигналу тренера игроки, наклоняясь вперед и погружаясь в воду, передают мяч между ногами стоящему сзади игроку, следующие таким же образом передают его. Когда мяч дойдет до конца колонны, его передают над головой: каждый игрок, прогнувшись, принимает мяч от стоящего позади и передает игроку, стоящему впереди. Направляющий, получив мяч, снова передает его под ногами. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру установленное количество раз. Передавать мяч можно только из рук в руки. Если мяч потерян, игрок обязан проделать передачу вновь. Больше 5 раз – туда и обратно – проводить мяч не рекомендуется.
14	«Пятнашки с поплавком»	Водящий – «пятнашка» - старается догнать кого-либо из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» успеет дотронуться до играющего раньше, чем он примет данное положение, они меняются ролями.
15	«Сомбреро»	Играющие делятся на две команды. Каждый игрок ставит плавательную доску на голову «сомбреро» и удерживая правильную осанку старается дойти до противоположного бортика бассейна не уронив доску с головы. Побеждает команда, которая смогла выполнить задания с наименьшими падениями шляпы.
16	«У кого больше пузырей?»	Дети погружаются в воду и делают длинный выдох через рот. У кого на воде больше пузырей?
17	«Дельфины на охоте»	Каждый участник игры должен, отталкиваясь ногами от дна, преодолеть в скольжении определенную дистанцию. Побеждает тот, кто преодолеет дистанцию с наименьшим числом отталкиваний от дна и первым пересечет линию финиша. То же можно выполнить в скольжении на спине или на боку.

№ п/п	Упражнение, игра	Краткое описание
18	«Чей рекорд?»	Все занимающиеся одновременно соревнуются в плавании на скорость в полной координации движений. Можно провести соревнование в виде эстафеты.
19	«Тоннель»	Играющие становятся в колонну по одному, расставив ноги по шире. Направляющий поворачивается ко всем лицом и, оттолкнувшись от дна, проныривает у них между ногами и становится последним, то же повторяет второй и т. д. Можно проводить игру как соревнование между двумя командами. Побеждает команда, все игроки которой раньше закончат проныривание.
20	«Кто сделает меньше гребков?»	Надо проплыть дистанцию любым стилем с движениями одними руками с наименьшим количеством гребков.
21	«Волейбол в воде»	Играющие, лежа на воде, располагаются по кругу и передают друг другу легкий мяч ударами одной или двумя руками. Надо стараться не становиться на дно.
22	«Салки с мячом»	Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну. Один из них – водящий – плавает с мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих. Тот, кого заденет мячом, становится на место водящего, и игра продолжается.
23	«Гонки мячей»	Играющие становятся парами и берут в руки по мячу. По команде тренера плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят мяч (головой и руками) впереди себя. Выигрывает тот, кто быстрее всех проплывет условное расстояние и не потеряет мяч.
24	«Рыбаки и рыбки»	Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну это рыбки. Один из них – водящий «Рыбак» – плавает, стараясь поймать кого-либо из играющих. Тот, кого заденет, становится «рыбаком». Затем «рыбаки» берутся за руки и игра продолжается до тех пор пока не останется одна «рыбка».

ВПК (врачебно-педагогический комплекс) 1

Упражнения для укрепления мышц спины, формирование правильной осанки

Содержание	Дозировка	Методические указания
1. И.п. – о.с. Поднять руки вверх- вдох, опуская руки наклониться вперед, выполнить выдох руки назад. Вернуться в и.п.	2 мин	Глубокий вдох, медленный выдох.
2. Продвигаясь к противоположному бортику выполняя круговые вращения руками вперед, обратно выполнять круговые вращения руками назад, двигаясь спиной вперед.	8раз	Держать осанку. Пальцы рук сжаты, отталкивать от себя воду. Держать осанку, смотреть прямо перед собой. Лопатки соединить.
3. И.п – о.с. Бег с высоким подниманием бедра, над головой на прямых руках удерживать доску.	30 сек	
4. Бег с плавательной доской за головой.	30 сек	
5. Выдохи в воду.	10 раз	
6. И.п.- в полуприседе, вода по плечи, руки впереди. Развести руки в стороны прогнуться - вдох, вернуться в и.п.- выдох.	10 раз 4 раза	Руки в стороны. Глубокий вдох, медленный выдох. Лопатки соединить.
7. И.п.- стоя спиной к бортику, держаться за него руками. Сделать шаг вперед, не отрывая рук от бортика - вдох. И.п.- выдох.	4 раза	Держаться за бортик. Темп медленный.
8. Скольжение на груди на задержке дыхания в индивидуальной позе коррекции.	2 раза	Ногами не работать, тянуться вперед.
9. Плавание с доской на одних ногах, в позе коррекции.	2 раза	Выдох в воду.
10. Плавание кролем на спине с движениями одной рукой и с полной координацией движений.	2 раза	
11. Плавание кролем на спине с гребком двумя руками одновременно, ногами держать колобашку.	6 раз	Ногами не работать!
13 Плавание брасом на груди с узким гребком руками, ногами кролем.	8 раз	

ВПК (врачебно-педагогический комплекс) 2
Упражнения для укрепления мышц свода стопы и голени,
профилактика плоскостопия

Содержание	Дозировка	Методические указания
1. И.п.- стоя лицом к бортику, держаться за него руками. Выполнять выдохи в воду.	6-8 раз	Глубокий вдох, медленный выдох.
2. Ходьба на носках, руки в стороны.	1 круг	Темп медленный, спина прямая.
3. Ходьба на пятках, руки за головой.	1 круг	Держать осанку
4. Ходьба на внутренней стороне стопы, руки произвольно.	1 круг	
5. Ходьба на внешней стороне стопы, руки произвольно.	1 круг	
6. Ходьба в полу приседе, руки на пояс.	1 круг	Глубина по пояс. Лопатки вместе, спина прямая.
7. Прыжки на месте, не отрывая пальцы стоп от дна, руки за головой.	20 раз	
8. Выдохи в воду, руки за спину.	8 раз	Лицо полностью опустить в воду.
9. И.п.- стоя лицом к бортику, держаться за него руками. Выполнять выдохи в воду.	6-8 раз	Глубокий вдох, медленный выдох.
10. И.п.- стоя лицом к бортику, держаться за него руками. Подняться на носки и опуститься.	10 раз	Медленно подняться и медленно опустится.
11. И.п.- стоя спиной к бортику, взявшись за него руками, выполнять «Велосипед».	1 мин	
12. И.п.- стоя лицом к бортику, присесть поднимаясь на носки.	10 раз	Держаться за бортик. Темп медленный.
13. И.п.- стоя спиной к бортику, руки в стороны, выполнять махи прямыми ногами, продвигаясь вперед.	4x10 м	Спина прямая, ногу не сгибать.
14. Плавание с доской с работой ногами кролем.	8x10 м	Носки вытянуты, ноги в коленях не сгибать.
15. Плавание кролем на спине с полной координацией движений.	6x10 м	
16. И.п.- стоя у бортика, держаться за него руками. Доставать со дна мелкие игрушки пальцами ног.	3 мин	
17. Плавание в ластах на груди и на спине с различными положениями рук.	3 мин	Руки ближе к голове Темп медленный.

ВПК (врачебно-педагогический комплекс) 3
Упражнения для развития мышечного корсета,
укрепление мускулатуры верхних и нижних конечностей

Содержание	Дозировка	Методические указания
1. И.п.- стоя лицом к бортику, держаться за него руками. Выполнять выдохи в воду.	6-8 раз	Глубокий вдох, медленный выдох.
2. Ходьба на носках, руки в стороны.	1 круг	Темп медленный, спина
3. Ходьба на пятках, руки за головой.	1 круг	прямая.
4. Ходьба на внутренней стороне стопы, руки произвольно.	1 круг	Держать осанку
5. Ходьба на внешней стороне стопы, руки произвольно.	1 круг	
6. Ходьба в полу приседе, руки на пояс.	1 круг	Глубина по пояс.
7. Прыжки на месте, не отрывая пальцы стоп от дна, руки за головой.	20 раз	Лопатки вместе, спина прямая.
8. Выдохи в воду, руки за спину.	8 раз	
9. Скольжение на груди на задержке дыхания в индивидуальной позе коррекции.	6-8 раз	Лицо полностью опустить в воду.
10. Плавание на одних ногах, в позе коррекции.	6x10 м	Тянуться, ногами не
11. Плавание кролем на спине с движениями одной рукой координацией движений.	8x10 м	работать.
12. Плавание кролем на спине в позе коррекции.	8x10 м	Гребок прямыми руками.
13. Плавание кролем на груди, ногами держать колобашку.	8x10 м	Носки вытянуты, ноги в коленях не сгибать.
14. Плавание брассом на груди с гребком руками, ногами кролем.		Ноги работают с мелкой амплитудой.
15. «Звездочка» на спине.	45 сек	

Комплекс ОРУ на суше 1

№ п/п	Упражнение	Исходное положение	Дозировка
1.	Круговые вращения головой	И.п. –основная стойка, руки на пояс	8 раз в право, 8 в лево
2.	Круговые вращения руками	И.п. –основная стойка	10 раз вперед, 10 назад
3.	Наклоны в стороны	И.п.. –основная стойка, руки на пояс	8 раз вправо, 8 влево
4.	Наклон вперед	И.п.. –основная стойка, руки вверх	8 раз
5.	Круговые вращения коленей во внутрь	И.п.. –основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на колени	8 раз вовнутрь – 8 раз, наружу
6.	Приседания, руки за голову	И.п. –основная стойка, руки на пояс	8 раз
7.	Подъем на носки	И.п.. –основная стойка, руки на пояс	12 раз

Комплекс 1. ОРУ на воде

№ п/п	Упражнение
1.	Передвижение по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки.
2.	Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками.
3.	Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
4.	Стоя у бортика, набрать в ладони воду и умыться лицо.
5.	Стоя у бортика, в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.

Комплекс 2. ОРУ на суше

№ п/п	Упражнение	Исходное положение	Дозировка
1.	Круговые вращения головой	И.п. – основная стойка, руки на пояс.	8 раз в право, 8 в лево
2.	Круговые вращения правой рукой	И.п. – основная стойка.	10 раз вперед, 10 назад
3.	Круговые вращения левой рукой		10 раз вперед, 10 назад
4.	Круговые вращения двумя руками		10 раз вперед, 10 назад
5.	Наклоны в стороны	И.п. – основная стойка, руки на пояс.	8 раз вправо, 8 влево
6.	Наклон вперед	И.п. – основная стойка, руки вверх.	8 раз
7.	Повороты корпуса в стороны «Мельница»	И.п. – основная стойка, наклон вперед руки в стороны.	8 раз
8.	Наклоны в стороны	И.п. – основная стойка, руки вверх в «Стрелочке»	10 раз вправо, 10 влево
9.	Круговые вращения коленей во внутрь	И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на колени	8 раз вовнутрь – 8 раз, наружу
10.	Приседания, руки за голову	И.п. – основная стойка, руки на пояс	8 раз
11.	Подъем на носки	И.п. – основная стойка, руки на пояс	12 раз