

Управление образования Мостовского райисполкома
Государственное учреждение образования
«Мостовский районный центр творчества детей и молодежи»

Областной конкурс на лучший образовательно-методический
комплекс в учреждениях дополнительного образования детей
и молодежи Гродненской области

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
КОМПЛЕКС ПРОГРАММЫ
ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ»
Часть II**



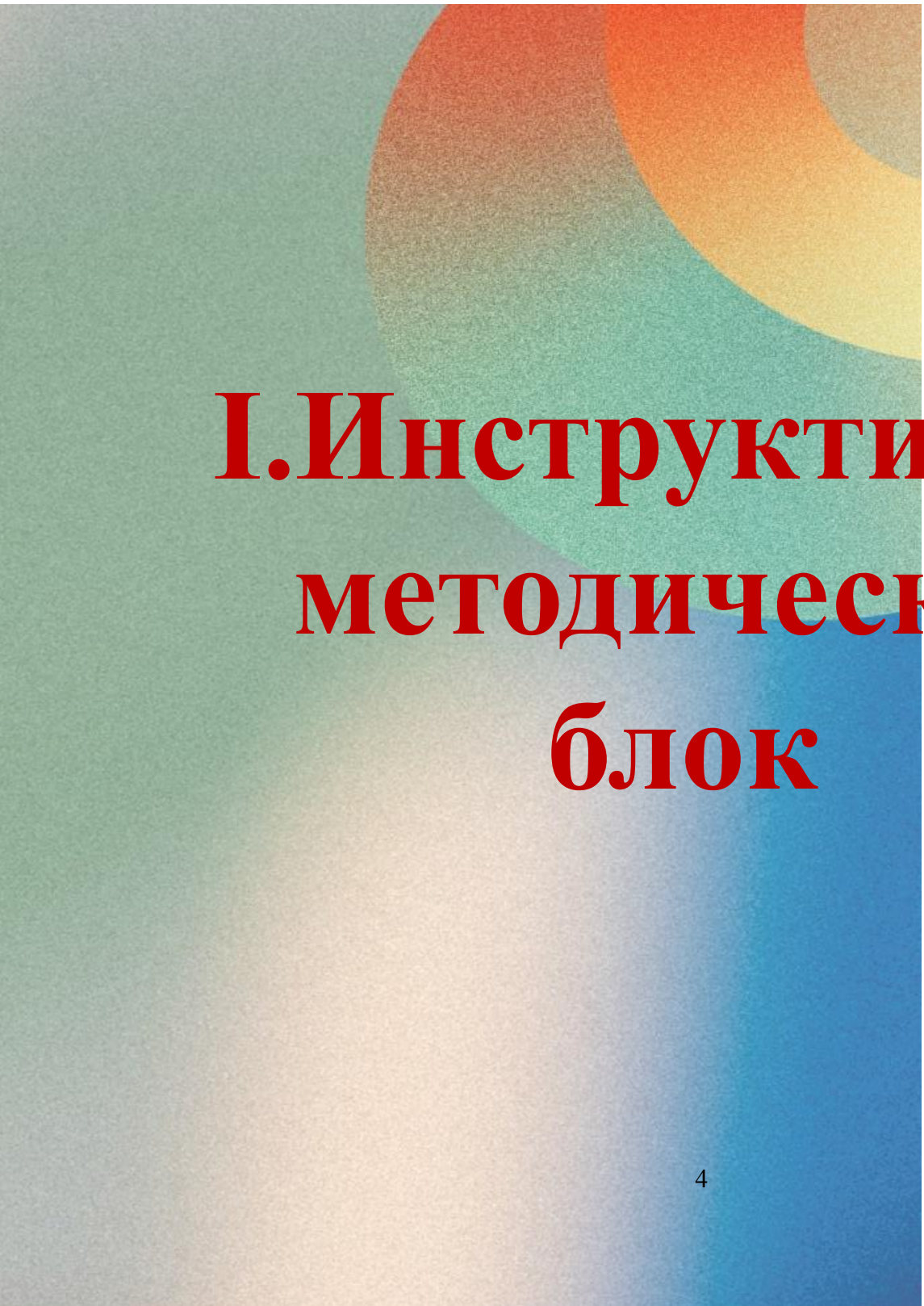
Разработчик: Лисай Анна Ивановна,
педагог дополнительного образования
Квалификационная категория: вторая
Адрес: 231592, г.Мосты, ул.Советская,
д. 80-А
Контактный телефон: 80151564407

**Мосты
2023**

СОДЕРЖАНИЕ ОМК

I. ИНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ БЛОК.....	4
1.1.ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ К ЗАНЯТИЯМ.....	5
1.1.1. Демонстрационный материал.....	5
1.1.2. Раздаточный материал.....	17
1.1.3. Игровой материал.....	21
1.2.МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВАРИАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	25
1.2.1. Изучение техники спортивных способов плавания.....	25
1.2.2. Использование спортивных игр на занятиях по плаванию.....	42
1.2.3. Правила поведения на воде и требования безопасности.....	54
1.3. ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.....	56
1.3.1.Информация об участии объединений по интересам «оздоровительное плавание» в реализации инновационного проекта.....	56
1.3.2. Сценарий 3Д-аквадискотеки «Думай! Двигайся! Действуй!» с использованием методов социально-эмоционального обучения..	57
1.3.3.Аналитическая справка на проведение диагностического исследования с использованием методики «Шкала эмоционального отклика» А.Меграбяна и Н.Эпштейна.....	60
1.3.4.Примеры упражнений, использующихся в работе по формированию социально-эмоциональной компетентности учащихся.....	61
II. КОНТРОЛЬНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК.....	64
2.1. СПОРТИВНАЯ КНИЖКА УЧАЩЕГОСЯ.....	65
2.2. АНКЕТИРОВАНИЕ УЧАЩИХСЯ.....	68
2.2.1. Вводная анкета.....	68
2.2.2. Итоговая анкета.....	69
2.3. ДИАГНОСТИКА ОСВОЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО И ПРАКТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА.....	70
2.3.1. Карта отслеживания результатов освоения теоретического материала по темам программы.....	70
2.3.2. Диагностика практических умений и навыков учащихся.....	71
2.3.2. Критерии оценки умений учащихся.....	73
2.3.4. Определение уровня плавательной подготовки.....	77
2.3.5. Gool-тест по итогам освоения программы.....	77
2.4.ДИАГНОСТИКА СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ.....	78

2.4.1.Диагностическая карта исследования уровня сформированности эмоциональной регуляции у младших школьников.....	78
2.4.2. Опросник «Социальный интеллект».....	79
2.4.3. Методика «Словарь эмоций».....	82
2.4.4. Методика «Тест лицевой экспрессии».....	82
2.4.5. Методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта (опросник EQ).....	83
2.4.6. Опросник методики «Шкала эмоционального отклика».....	85
2.4.7. Проективная методика «Дорисовывание: мир вещей – мир людей – мир эмоций».....	88
2.4.8. Методика «Что – Почему - Как» (методика М.А. Нгуен).....	88
2.5. АНКЕТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ.....	90
2.5.1.Gool-анкетирование «Удовлетворенность родителей услугами Центра».....	90
2.5.2.Gool-анкетирование для родителей «Итоги работы кружка «Оздоровительное плавание».....	91
III. ФОТОМАТЕРИАЛ.....	92
IV. ВИДЕОМАТЕРИАЛ.....	98



I.Инструктивно- методический блок

1.1. ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ К ЗАНЯТИЯМ

1.1.1.ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ

Тема «Понятие техника плавания»



Схема 1. Техники плавания.



Тема «Техника плавания кроль на груди»



Вольный стиль (он же кроль на груди), ещё иногда называют на английский манер фристайлом, быстрый и эффективный. Это самый скоростной стиль плавания. Но в тоже время кролем можно проплыть довольно большое расстояние без критической усталости. Именно поэтому обычно пловцы в соревнованиях на открытой воде и триатлеты используют именно этот вид плавания.

Техника плавания вольным стилем

Техника плавания вольным стилем следующая: пловец производит все движения в положении «на груди», руки движутся параллельно телу в попеременном режиме, ноги работают как ножницы в вертикальной плоскости, лицо находится в воде во время выдоха, вдох делается под «заднюю» руку поворотом головы вбок.

С одной стороны техника плавания кролем на груди является довольно простой и интуитивно понятной. С другой стороны, чем большей скорости и эффективности вы пытаетесь добиться, тем больше появляется нюансов, и всё оказывается уже не так просто.

Существует масса схем работы ногами, различные варианты движений при гребке рукой, и даже дышать можно через разное количество гребков на одну или на две стороны. Все эти нюансы зависят от задач, стоящих перед пловцом. Для профессиональных спортсменов всегда вырабатывается индивидуальная техника.

Плюсы и минусы

Плюсы:

- это самый быстрый способ плавания;
- средний уровень сложности обучения;
- позволяет плавать интенсивные спринты.

Минусы:

- практически не позволяет плыть в расслабленном темпе и отдыхать;
- для достижения реальных скоростных результатов нужно освоить довольно сложную технику дыхания;
- требует высокой координации и согласованности движений.

Движения рук

Стартовое положение руки – вытянута вперед. Из этого положения рука делает гребок, который можно разделить на пять фаз, показанных на иллюстрации (схема 2):

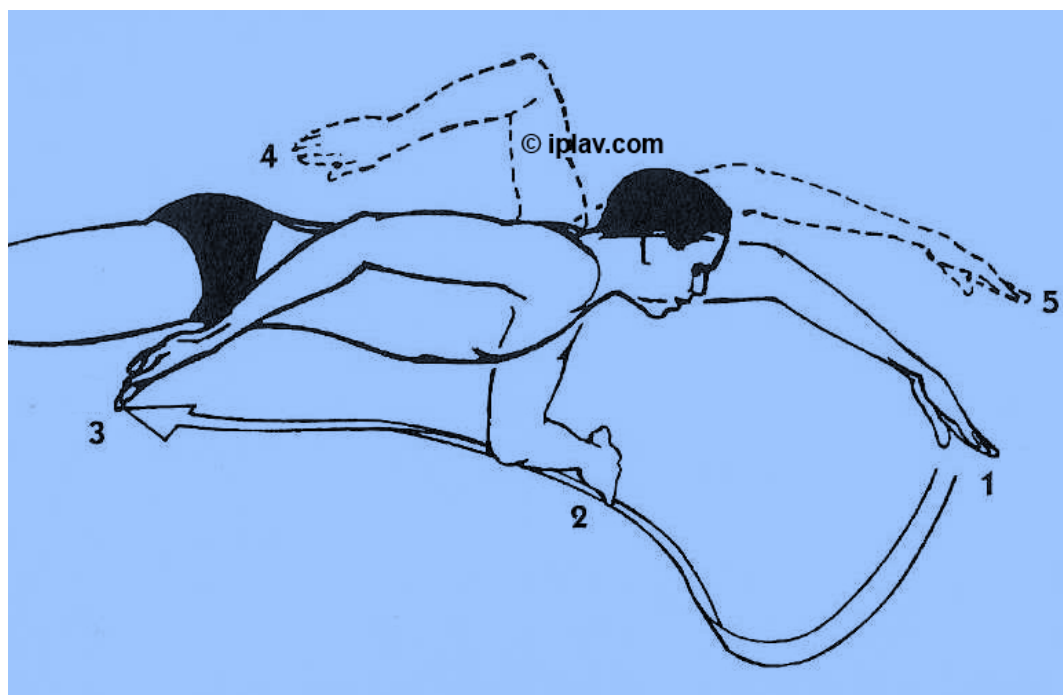


Схема 2. Движение рук в технике плавания кроль на груди.

1. Захват (зацеп) воды – рука сгибается, чтобы зацепить воду.
2. Гребковое движение – рука, будучи согнутой прогребает воду под телом, в конечном итоге локоть выносится вверх, а ладонь должна оказаться в районе бедра.
3. Выход – из воды выходит локоть, за ним кисть.
4. Пронос – расслабленная рука проносится, чтобы снова войти в воду.
5. Вкладывание, скольжение – рука вкладывается в воду, чтобы оказаться в исходном положении (вытянутой вперед), вслед за рукой скользит тело.

Ссылка на видеоролик: <https://youtu.be/5g28n2p6e04>

Движения ног:

необходимо делать ими попеременные махи (удары);

ноги должны быть выпрямленными, стопы – вытянуты от себя и слегка направлены друг к другу;

важно следить за тем, чтобы ноги не сгибались сильно в коленях: работа идет за счет движений бедрами, а не за счет сгибания ног.

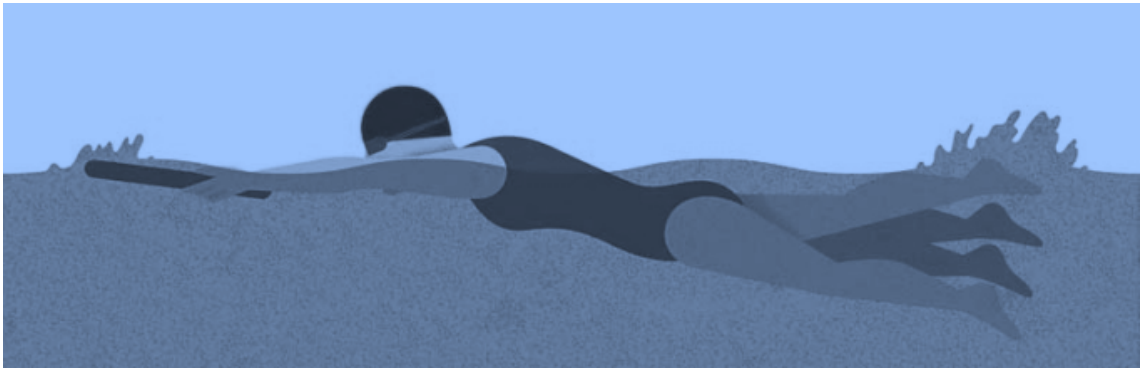


Схема 3. Работа ног в кроле на груди.

Ссылка на видеоролик: <https://youtu.be/WLayHwG0OI4>

Дыхание

Алгоритм действий:

Во время гребка локоть заносится в сторону и грудная клетка как бы раскрывается. В этот момент корпус вслед за локтем делает небольшой поворот, а одновременно с корпусом – и голова.

Ошибка – поднимать или поворачивать за счет движения шеи голову. Поворачивается именно грудная клетка и корпус в целом, а не отдельно взятая голова.

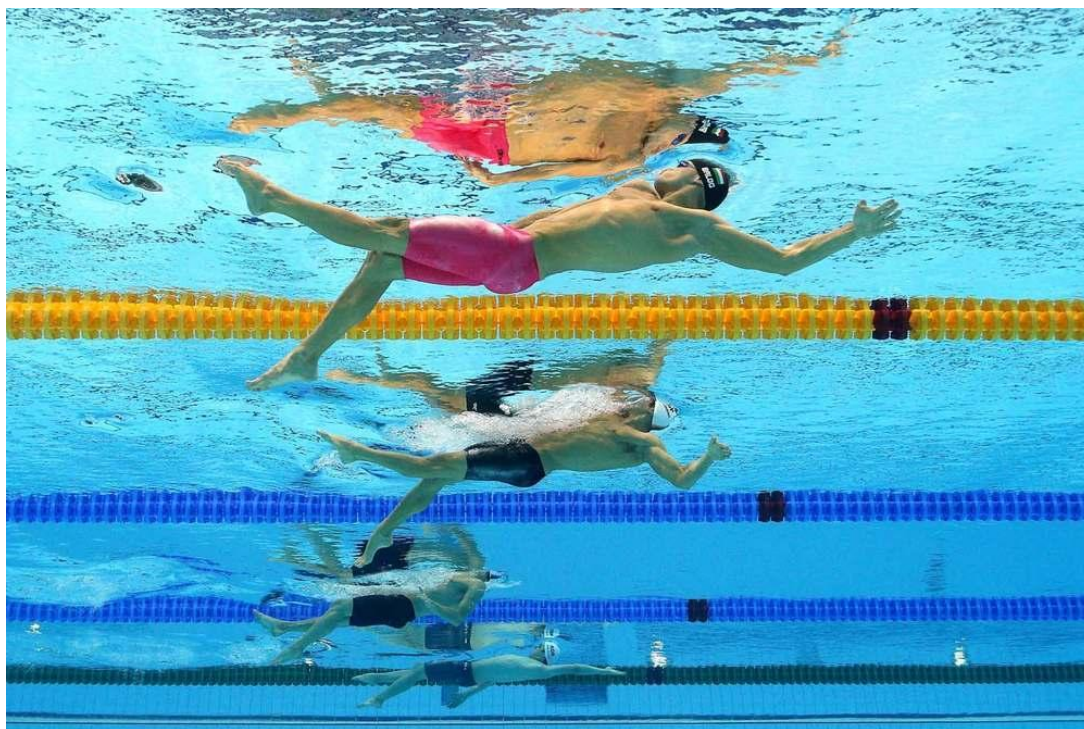
Как только губы оказались над поверхностью воды, рот открывается и делает резкий и сильный вдох, после чего голова уходит под воду – плывем на животе с опущенным в воду лицом.

Под водой делается выдох – в первую очередь носом, при необходимости также и ртом. Выдох идет без задержек.



Момент вдоха

Тема «Техника плавания кроль на спине»



Плавать на спине обычно достаточно просто. Маленьких детей 3-4 лет в первую очередь учат плавать как раз именно этим способом.

Кроль на спине быстрее брасса, но медленнее, чем вольный стиль или баттерфляй.

Врачи часто рекомендуют этот вид плавания при заболеваниях спины. Такое плавание укрепляет мышцы и мягко устраняет многие проблемы со спиной и позвоночником.

Техника плавания на спине

Как очевидно из названия, данный вид плавания предполагает положение на спине. Руки совершают попеременные круговые движения вдоль туловища. А ноги работают также как и в кроле на груди, с поправкой на то, что ваше тело находится лицом вверх.

Главное правило плавания на спине – ваше тело должно быть максимально прямым. Вам нужно буквально «вытянуться в струнку».

Не допускайте «провисания» таза (полусидячее положение). Это не только замедлит движение, но и создаст лишнюю ненужную нагрузку на позвоночник.

Плюсы и минусы

Плюсы:

осваивается легче всего даже детьми 3-4 лет;
позволяет «отдыхать» на воде.

Минусы:

не высока скорость плавания;
при интенсивном плавании часто брызги попадают в рот и нос, что сбивает дыхание;

на открытой воде глаза слепит солнце – лучше использовать зеркальные очки.

Алгоритм движений:

Руки по очереди совершают гребки и проносятся над водой обратно (когда одна гребет, другая – возвращается в исходное положение).

Ноги делают удары, как бы выталкивая воду вверх.

Движения ног идут за счет работы бедер, а не за счет сгибания коленей. Ноги почти выпрямлены и сгибаются лишь под воздействием воды, в то время как вся работа выполняется мышцами бедер.

Голова неподвижна и смотрит вверх, а вот плечи и корпус делают вращения в помощь гребкам.

Ссылка на видеоролик: <https://youtu.be/Jbnfzg8M61o>

Тема «Техника плавания брасс»



Брасс – самый популярный вид плавания в мире. Фактически, большинство людей, самостоятельно обучавшихся плаванию умеют плавать только брасом.

Главное достоинство этого стиля в том, что плыть можно держа голову над водой, при этом не испытывая сложностей с дыханием и ориентацией в пространстве. Такой способ плавания в народе часто называют "лягушкой". Однако опытные пловцы и профессионалы погружают голову в воду для лучшей эффективности движений.

Брасс самый медленный стиль плавания.

Техника плавания брасом

В брасе обе руки одновременно совершают полукруговые движения перед пловцом.

Когда руки вытягиваются вперёд, голова погружается в воду и делается выдох, одновременно совершают толчковое движение похожее на прыжок лягушки.

Когда руки совершают гребок, голова поднимается над водой - делается вдох, а ноги в это время подтягиваются к телу для последующего толчка.

В брасе очень важны слитность и согласованность всех движений.

Плюсы и минусы

Плюсы:

не требователен к общей физической подготовке у новичков;

позволяет плыть в очень расслабленном режиме;

используется для восстановления дыхания и пульса после интенсивного плавания;

прост в освоении для начинающих.

Минусы:

это самый медленный из спортивных видов плавания.



Порядок движений в брасе (схема 4):

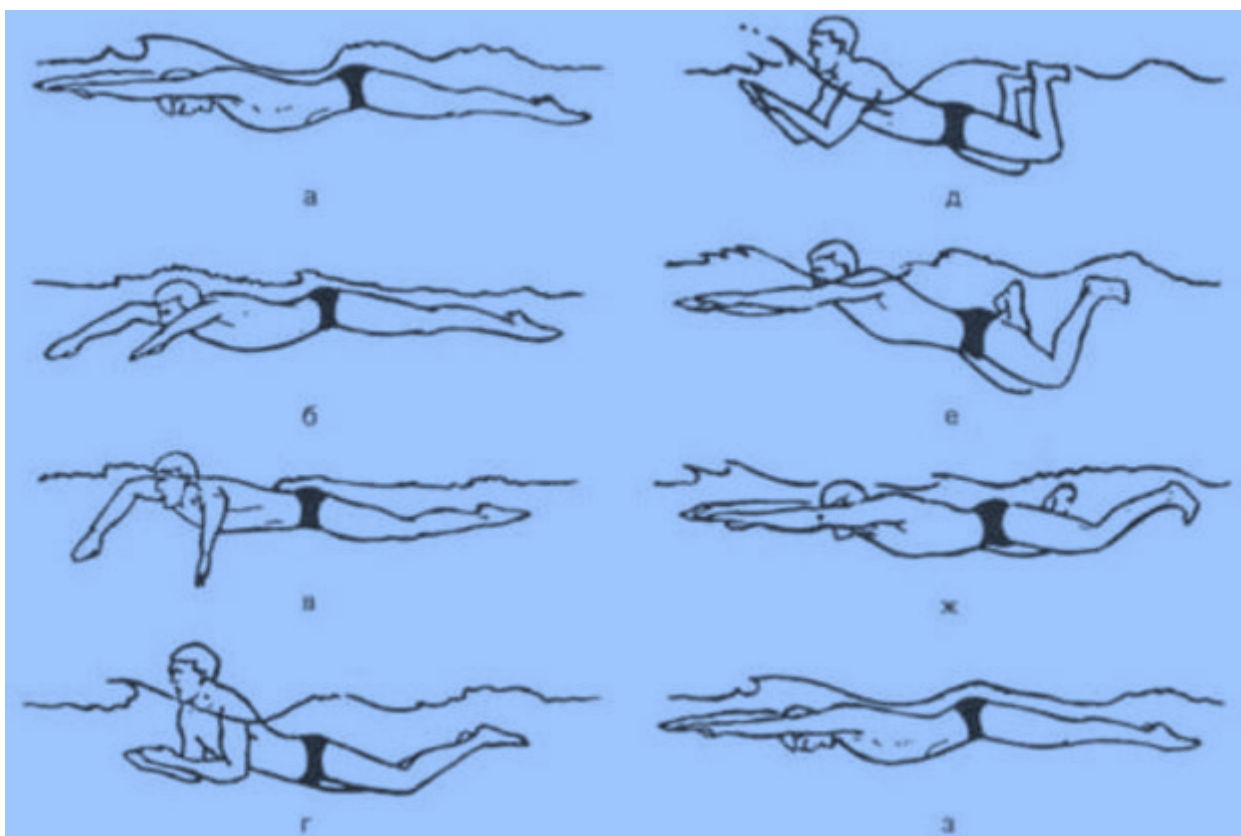


Схема 4. Движение в плавании брассом.

Исходное положение – тело полностью вытянуто, руки выпрямлены впереди и находятся рядом друг с другом.

Руки разводятся в стороны на уровень примерно чуть шире плеч.

Руки сгибаются в локтях и делают гребок, как показано на картинке. Ладони идут примерно до уровня плеч.

За счет гребкового движения тело начинает подниматься, лицо выходит из воды.

В конце гребка кисти поворачиваются вперед и смыкаются у груди вместе, ладони смотрят на грудь.

Голова в этот момент уже показалась над водой и делает резкий вдох.

Ноги подводятся для толчка – сгибаются в коленях (но колени остаются вместе, не разводятся).

Руки быстро выбрасываются вперед.

Одновременно с их выбросом ноги, согнутые в коленях, разводятся ступнями в стороны и делают мощный толчок.

Лицо с их выбросом возвращается в воду.

После завершения выброса и толчка ногами, тело скользит вперед. Затем цикл движений начинается заново.

Дыхание

Вдох делается в момент подъема над водой. Он производится ртом, резко.

Выдох делается на протяжении всего того времени, когда лицо опущено в воду – носом и при необходимости ртом. При этом очень важно не допускать

задержек в дыхании и начинать выдох сразу же после того, как голова опустилась в воду (схема 5).

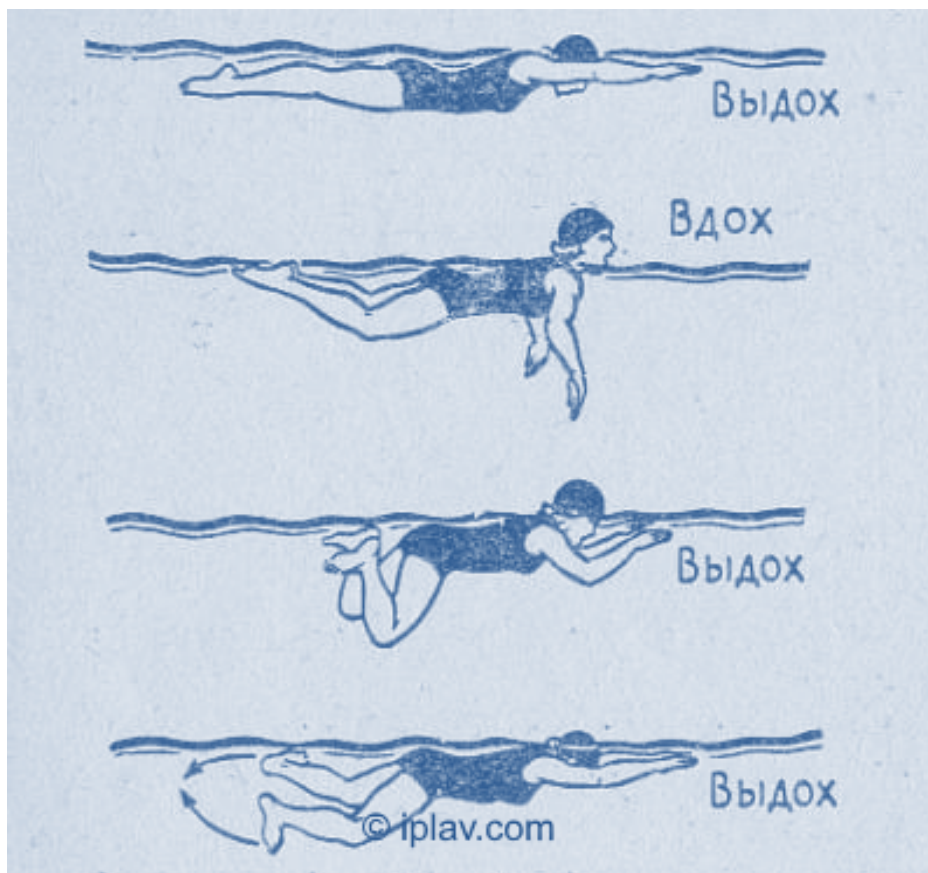


Схема 5. Дыхание в плавании брассом.

Ссылка на видеоролик: https://youtu.be/IUjTWkQ_8Mw

Тема «Техника плавания баттерфляй»

Баттерфляй сильно выделяется на фоне остальных способов плавания своей необычной техникой и плавностью движений.

За этим стилем прочно закрепилась репутация очень сложного. И это на самом деле так. Ведь кроме довольно сложных и плавных движений такой стиль плавания ещё требует и огромных физических сил.

Из-за схожести движений пловца с движениями дельфинов баттерфляй часто так и называют «дельфин».

Баттерфляй второй по скорости стиль плавания и первый по сложности. Ему действительно сложно научиться.

Но если вам удастся освоить плавание дельфином, вы начнете вызывать восхищение окружающих, потому что это самый эффектный и изящный стиль плавания.

Техника плавания баттерфляем

В дельфине гребок происходит одновременно обеими руками вдоль туловища, при этом всё тело совершает волнообразное движение похожее на движения дельфинов.

Вдох делается, когда руки оказываются сзади, а выдох, когда руки вытягиваются вперёд. При этом ноги обязательно всегда должны быть вместе.

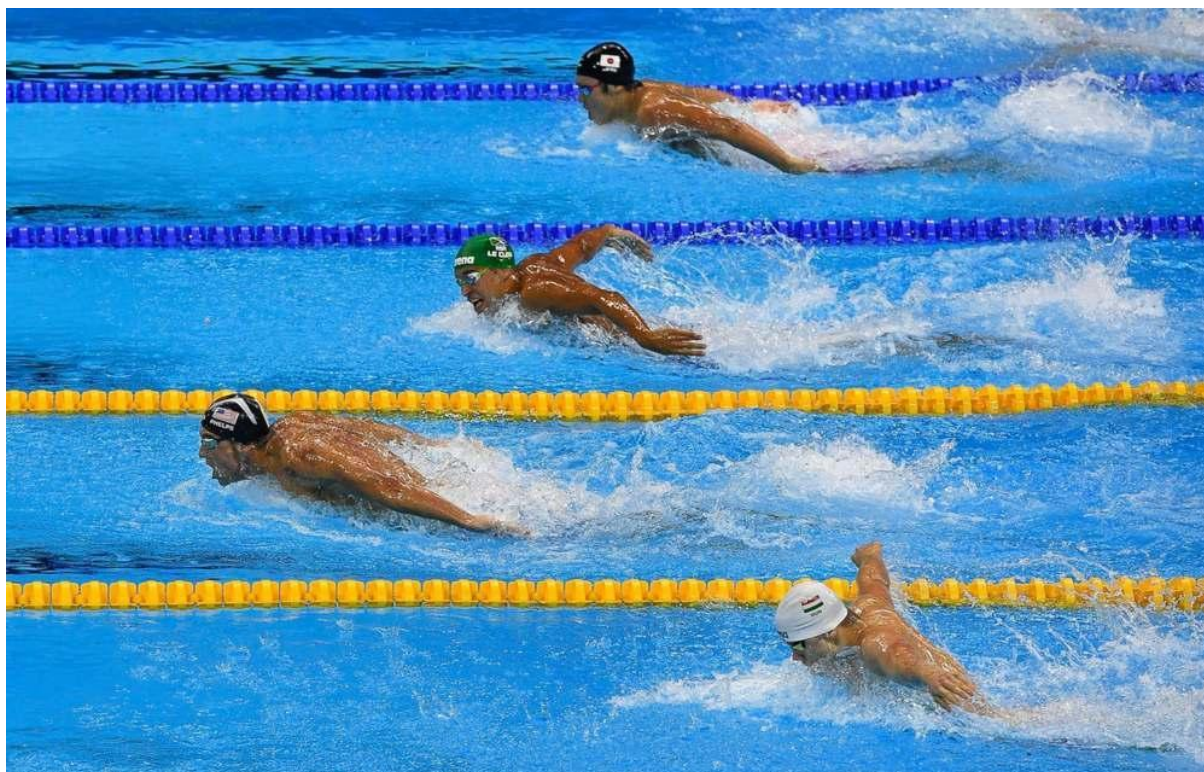
Плюсы и минусы

Плюсы:

- это самый красивый и эффектный стиль плавания;
- второй по скорости после вольного стиля;
- очень большой расход энергии, что способствует сбросу лишнего веса.

Минусы:

- очень высокие требования к силовым возможностям пловца;
- сложная техника плавания;
- практически не подходит для длительных заплывов;
- мало подходит для новичков.



Порядок действий показан на схеме 6:

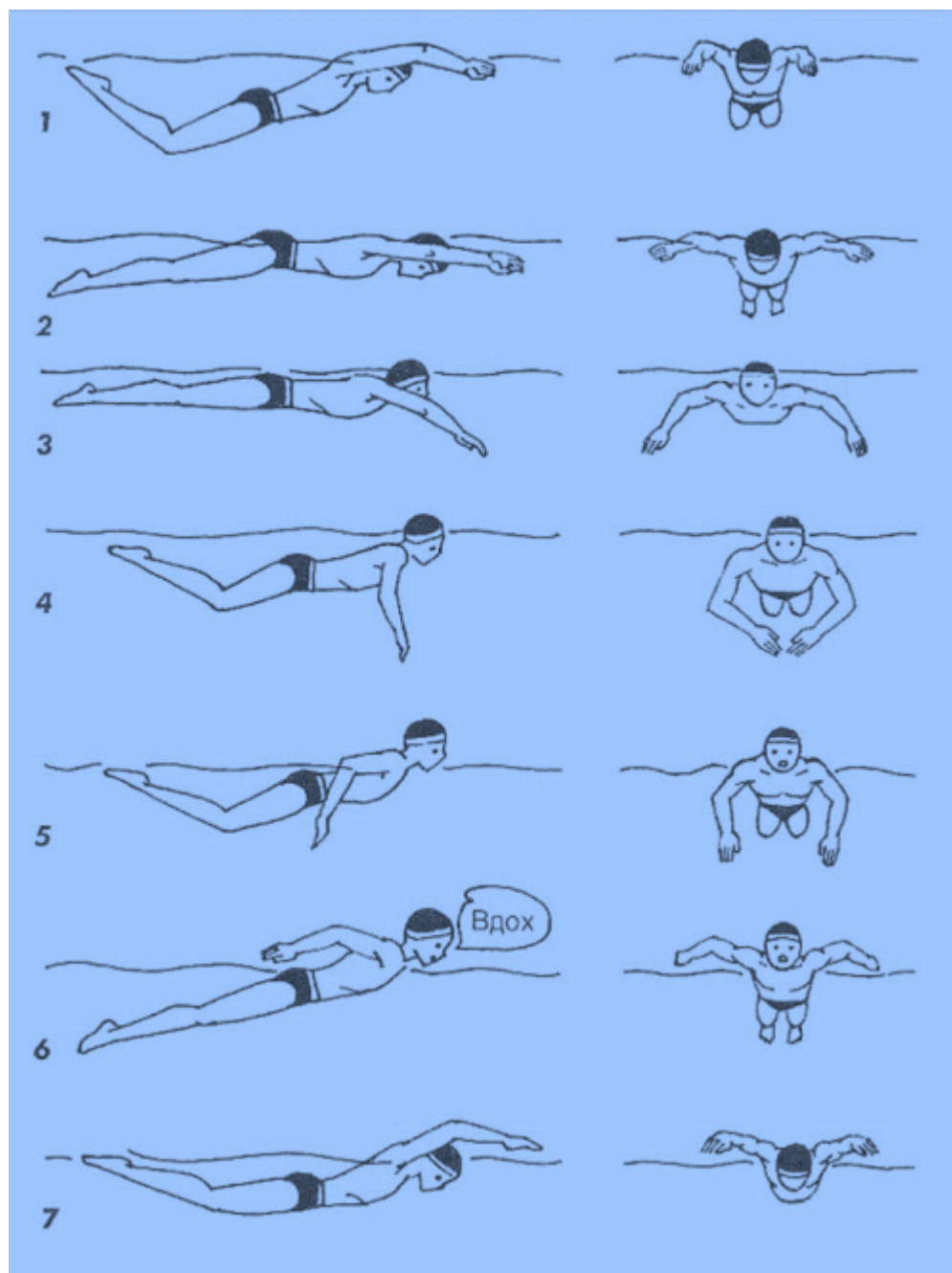


Схема 6. Движения в плавании баттерфляем.

Туловище

Тело делает волнообразные движения: когда плечи идут вниз, бедра и вслед за ними ноги идут вверх и наоборот. Уже за счет одного только этого происходит продвижение в воде.

Ноги

Ноги находятся вместе и делают волнообразные движения вверх-вниз, которые являются продолжением общей волны, идущей по телу от плечевого пояса.

Один удар делается вниз не очень сильным – в этот момент плечевой пояс и голова движутся вперед и вверх, затем делается более сильный удар – в этот момент наверху спина, а голова и плечи – в воде.

Движения делаются от бедра, ни в коем случае не за счет сгиба в коленях.

Руки

Руки изначально сомкнуты вместе (в фазе скольжения), затем разводятся как в бросе и одновременно делают гребок.

Но если в бросе гребок доходит до уровня плеч, после чего руки возвращаются, то здесь он идет до самых бедер и уже после этого руки через верх выкидываются вперед.

Дыхание

За счет гребка и в целом за счет волнообразного движения плечи и голова выходят на поверхность – делается мощный и резкий вдох ртом.

Затем с проносом рук лицо уходит в воду – далее на протяжении всего цикла движений делается выдох носом и, если требуется, ртом.

Ссылки на видеоролики: <https://youtu.be/jd67PMryIT0>; https://youtu.be/UffZn_IU54

Начинающим пловцам подойдет следующий алгоритм обучения:

1. Осваиваем волнообразные движения – плаваем с вытянутыми вперед руками (можно держать доску) за счет колебаний тела и ног.
2. Подключаем руки – учимся делать гребки, продолжая работать ногами и телом.

На начальном этапе лучше одеть ласты – так будет легче и эффективнее делать волнообразные движения.

Основная нагрузка идет на следующие группы мышц:

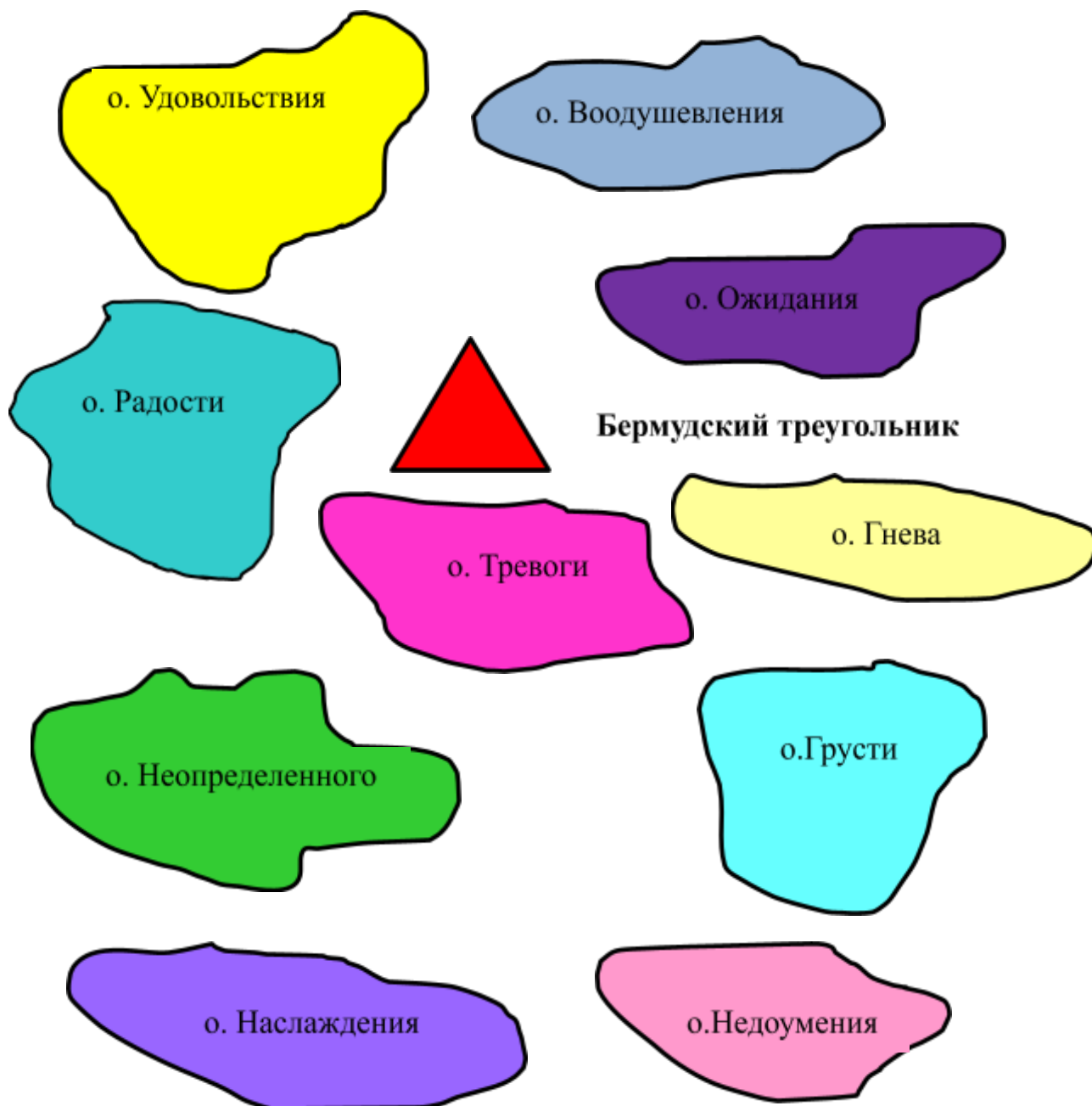
плечи;
широчайшие мышцы спины;
пресс;
поясница;
мышцы груди;
ноги (передние и задние мышцы бедра, икры).

Задействован почти весь мышечный аппарат организма – это большой плюс данного вида плавания и его преимущество перед кролем и брассом. В последних также работает множество мышц) – но не в таком объеме, как в баттерфляе.

1.1.2. РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Для проведения рефлексии
с использованием метода «Острова»

Технологическая карта



Для проведения рефлексии с использованием метода «Алфавит»

Технологическая карта к понятию «Плавание»

А – активность
Б – безопасность, брасс, баттерфляй, бассейн
В – воля, вид, вода, выброс
Г – гибкость, гребок
Д – доверие, дистанция, дыхание
Е – единство
Ж – жизнестойкость
З – здоровье
И – импульс, интенсивность
К – координация
Л – ловкость
М – метр, методика
Н – навыки
О – ответственность, оценка
П – пловец, позиция, поворот, подготовка, прыжки
Р – развитие, разминка, разворот
С – скорость, слитность, согласованность, стиль, спринт, соскоки
Т – техника, тренировка, тело, толчок
У – успех
Ф – фристайл, финиш
Х – характеристика
Ц – цикл
Ч – чередование
Э – энергия, эффективность, эстафета
Я – яркость

Карточки с высказываниями о плавании известных пловцов

Упорство может превратить
неудачу в выдающееся достижение.
Мат Бионди

Вода – ваш друг ... вам не нужно
сражаться с водой, вам нужно
только разделить тот же дух, и
тогда он позволит вам двигаться.
Александр Попов

Если вы хотите быть лучшим, вы
должны делать то, что другие люди
не хотят делать.
Майкл Фелпс

Чем больше вы верите в себя, тем
быстрее вы станете.
Адам Пити

Самое важное, чему я научился из
спорта, – это не только быть
изящным победителем, но и
хорошим неудачником. Не все
всегда побеждают.
Эми Ван Дайкен

Если вы говорите: «Я не могу»,
вы ограничиваете то, что вы
можете или что вы когда-либо
могли бы сделать.
Майкл Фелпс

Когда я плаваю, мне кажется,
что никто не может меня
остановить.
Марк Эндрю Спитц

Плавание – это моя страсть и то,
что я люблю.
Натали дю Туа

Плавание – это навык, спасающий жизнь,
поэтому сам факт того, что спорт, который я
люблю, может дать так много другим людям
– и вдохновить их присоединиться к чему-
то, что они никогда не думали, что могут
сделать, или пойти за своей мечтой, – это
то, что является действительно особенным
для меня.

Симоне Эшли Мануэль

Карточки с заданиями к теме «Понятие о технике плавания»

Определить технику плавания по фотоснимкам

а)



д)



б)



е)



в)



ж)



г)



з)



Ответы:

а - кроль на спине

б - кроль на спине

в - брасс

г - баттерфляй

д - баттерфляй

е - кроль на груди

ж - брасс

з - кроль на груди

1.1.3.ИГРОВОЙ МАТЕРИАЛ

Викторина «Виды плавания»

1. Практически не подходит для длительных заплывов...(баттерфляй).
2. Маленьких детей 3-4 лет в первую очередь учат плавать как раз именно этим способом...(кроль на спине).
3. Самый сложный вид плавания....(баттерфляй).
4. На английский манер этот стиль плавания называют фристайлом...(кроль на груди).
5. Когда руки совершаю гребок, голова поднимается над водой - делается вдох, а ноги в это время подтягиваются к телу для последующего толчка...(баттерфляй).
6. Самый медленный стиль плавания... (брасс).
7. Очень высокие требования к силовым возможностям пловца в...(баттерфляе).
8. Плыть можно держа голову над водой, при этом не испытывая сложностей с дыханием и ориентацией в пространстве ...(брассом).
9. Он не позволяет плыть в расслабленном темпе и отдыхать...(кроль на груди).
10. Большинство людей, самостоятельно обучавшихся плаванию умеют плавать только...(брасом).
11. Требуется высокой координации и согласованности движений...(кроль на груди).
12. Руки совершают попеременные круговые движения вдоль туловища. А ноги работают также как и в кроле на груди, с поправкой на то, что ваше тело находится лицом вверх...(кроль на спине).
13. Этим стилем можно проплыть довольно большое расстояние без критической усталости... (кроль на груди).
14. Используется для восстановления дыхания и пульса после интенсивного плавания...(брасс).

15. Этот способ плавания в народе часто называют «лягушкой»... (брасс).

16. Врачи часто рекомендуют этот вид плавания при заболеваниях спины...(кроль на спине).

17. Обе руки одновременно совершают полукруговые движения перед пловцом. Когда руки вытягиваются вперёд, голова погружается в воду и делается выдох, одновременно совершают толчковое движение похожее на прыжок лягушки... (брасс).

18. Самый скоростной стиль плавания... (кроль на груди).

19. «Дельфином» называют способ плавания...(баттерфляй).

20. Обычно пловцы в соревнованиях на открытой воде...(кроль на груди).

21. Прост в освоении для начинающих...(брасс).

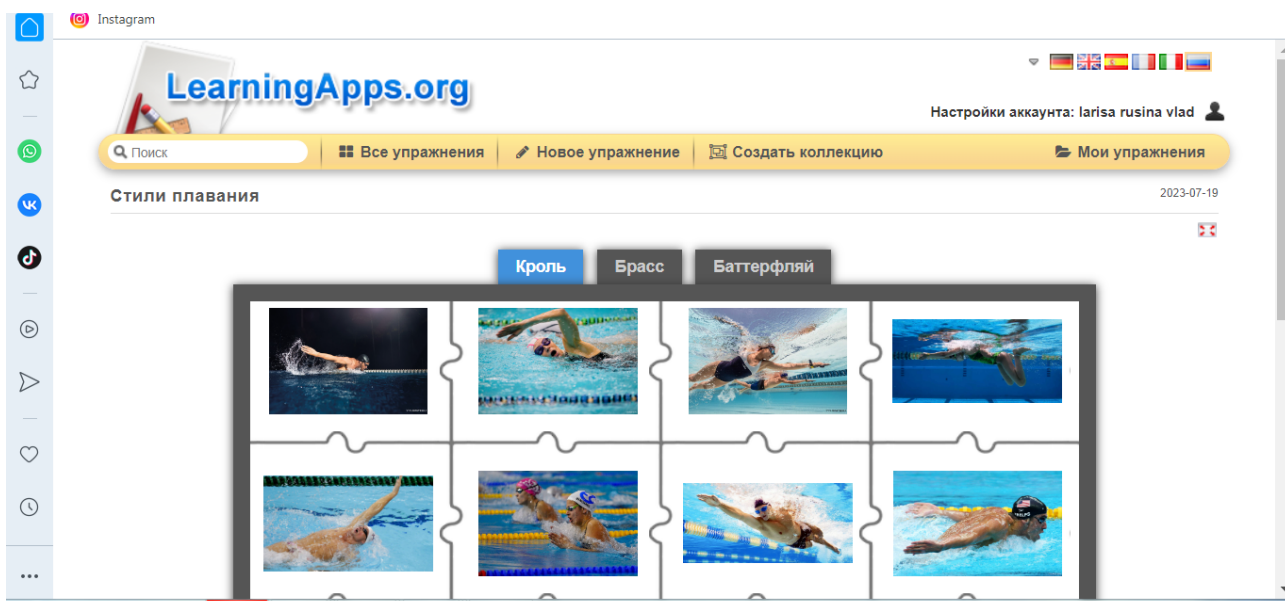
22. При интенсивном плавании часто брызги попадают в рот и нос, что сбивает дыхание в...(кроле на спине).

23. Для достижения реальных скоростных результатов нужно освоить довольно сложную технику дыхания в...(кроле на груди).

24. Руки движутся параллельно телу в попеременном режиме, ноги работают как ножницы в вертикальной плоскости, лицо находится в воде во время выдоха, вдох делается под «заднюю» руку поворотом головы вбок... (кроль на груди).

Упражнения с использованием приложения LearningApps.org

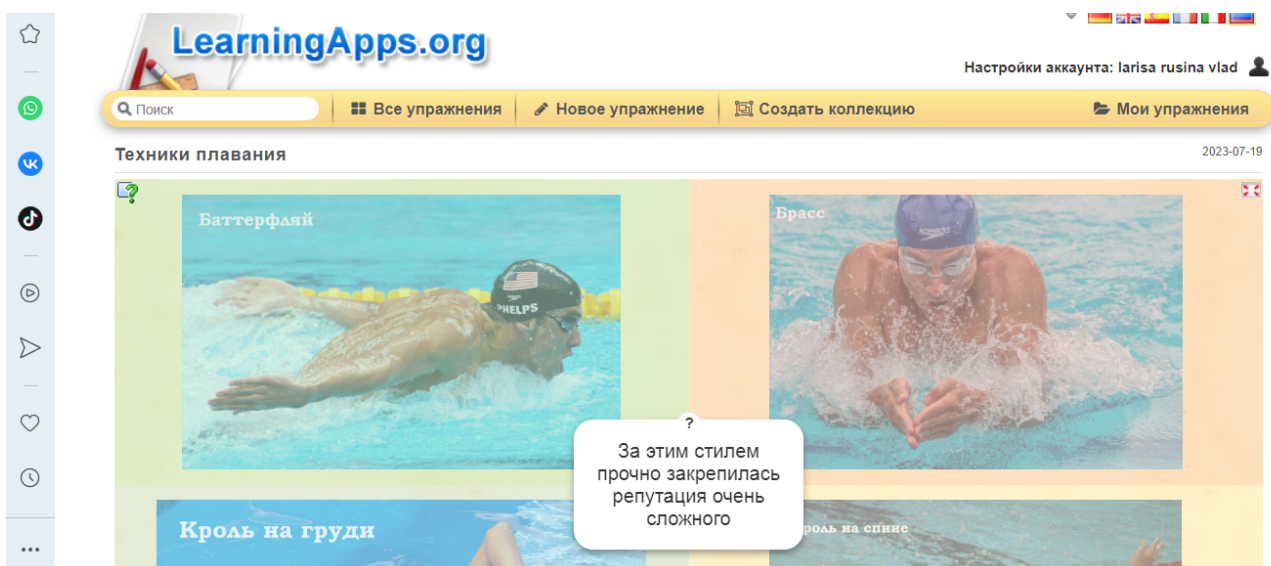
Упражнение «Стили плавания»



Ссылка: <https://learningapps.org/display?v=pn5jh62wc23>



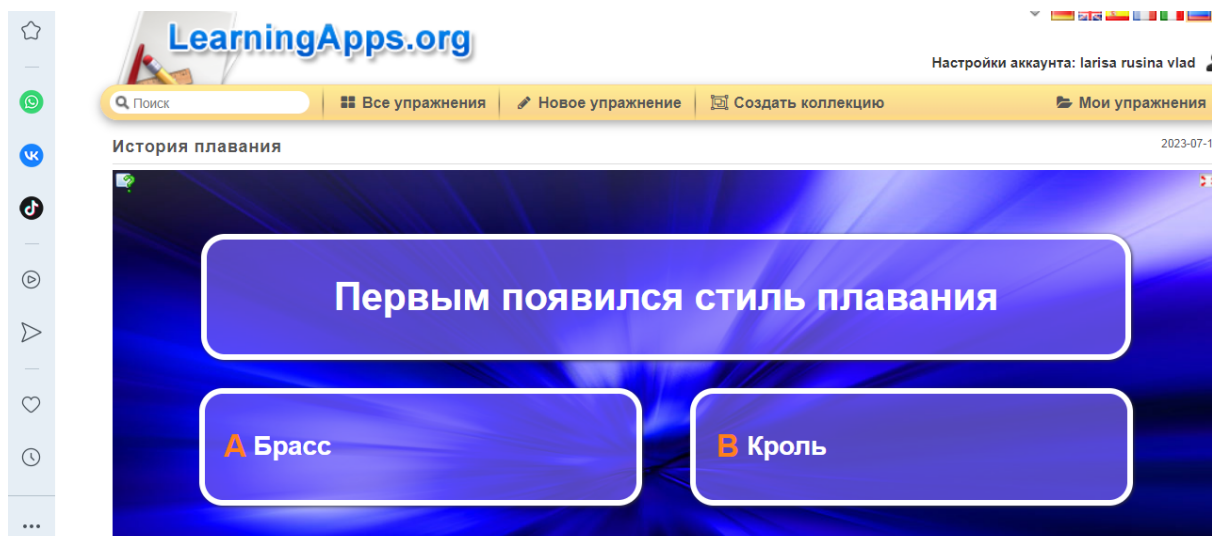
Упражнение «Техники плавания»



Ссылка: <https://learningapps.org/display?v=p2r2fyoxn23>



Упражнение «История плавания»



Ссылка: <https://learningapps.org/display?v=piath33v523>



1.2.МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВАРИАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.2.1.ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ

КРОЛЬ НА ГРУДИ

Упражнения для разучивания движений ногами и дыхания.

На суше

1. И. п. – сидя на полу, упор сзади.

Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Ноги прямые.

Для лучшего усвоения упражнение выполняется при активном участии зрительного анализатора.

Стопы из воды не высовывать! Движения идут только до поверхности воды, остается бурлящий след на поверхности. 4. То же, что и в упр. 3, но лежа в упоре на предплечьях в положении на груди.

Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Выполнять упражнение на задержке дыхания на вдохе; лицо опущено в воду.

Выполнять упражнение в сочетании с дыханием, опуская и поднимая подбородок для вдоха.

Выполнять упражнение в сочетании с дыханием в одну сторону.

Выполнять упражнение в сочетании с дыханием, чередуя поворот головы вправо и влево.

Все упражнения выполняются в среднем темпе, от бедра, с расслабленным положением стопы. Обучающемуся необходимо запоминать свои ощущения.

Упражнения для разучивания движений ногами с помощью (на мелкой части).

1. И. п. – лежа на груди, партнер держит обучающегося за вытянутые руки, сам продвигается спиной вперед. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Лицо опущено в воду, выполнять упражнение на задержке дыхания.

Ладони учащегося находятся строго на поверхности воды или чуть ниже.

2. То же, что и в упр. 1, только партнер тянет за вытянутые руки, сам продвигаясь лицом вперед.

При таком варианте буксировки скорость передвижения будет больше, чем в упр. 1, и, соответственно, ощущения более близкие к реальному движению.

3. То же, что упр. 1 и 2, но в сочетании с дыханием.

Упражнения с плавательной доской, кругом и другими предметами.

1. Плавание с помощью одних попеременных движений ногами, как в кроле, лежа на предмете грудью.

2. Вторая группа упражнений – плавание с помощью одних ног с предметом. Предмет удерживать вытянутыми вперед руками.

Методические указания к выполнению упражнений этой группы.

При выполнении следить за тем, чтобы предмет удерживался прямыми руками. Часто у занимающихся отмечается сгибание рук в локтевых суставах, сильное напряжение рук и плеч, поэтому необходимо напоминать им: «Расслабить плечи», «Выпрямить руки».

Поддерживающая опора должна быть оптимальна с точки зрения силовой поддержки. Не нужно вначале использовать большие предметы. Постепенно, по мере освоения этой группы заданий, опору необходимо уменьшать.

Движения обязательно сочетать с дыханием, что также будет способствовать расслаблению, столь нужному в таких упражнениях.

После овладения указанными упражнениями совершенствуется навык выполнения этого движения ногами: занимающийся непринужденно лежит у самой поверхности воды, руки спокойно вытянуты вперед, плечи опущены, положение головы свободное, движения мягкие, плавные, ритмичные и неторопливые. Можно уже произвольно менять темп движений ногами.

Плавание «на одних ногах» (без помощи).

1. И. п. – лежа на груди, руки выпрямлены, вытянуты вперед, ладони лежат строго на поверхности воды. Плавание «на одних ногах» с задержкой дыхания после вдоха.

С помощью выполняемых движений стараться как можно дальше продвинуть себя вперед – тянуться вперед. Ладони удерживать в строго на поверхности воды, это обеспечит оптимальное положение тела.

2. То же, что и в упр. 1, но с дыханием.

Следить за подбородком: не нужно сильно откидывать голову назад для вдоха, равно как и опускать лицо в воду. Выдох выполнять в воду.

3. И. п. – одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру. Плавание «на одних ногах». Тянуться вперед.

4. То же, что и в упр. 3, но с дыханием в сторону прижатой руки. Плечи во время вдоха стараться оставить на месте, горизонтально.

Упражнения для разучивания движений руками и дыхания.

На суше

1. И. п. – стоя в полунаклоне вперед, ноги на ширине линии плеч, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнить гребковую часть движения.

Следить за положением кисти «во время гребка». Упражнение выполнять медленно. Запоминать двигательные ощущения.

2. И. п. – лежа на полу, руки у бедер, положение на груди. Выполнить подготовительную часть движения; сначала одной рукой, потом другой.

Упражнение выполнять медленно, запоминать двигательные ощущения.

3. И. п. – в полунаклоне вперед, ноги на ширине линии плеч или «в разножку» (одна впереди, другая сзади), одна рука впереди, другая сзади у бедра.

Выполнить полное движение вытянутой вперед рукой (рабочее и подготовительное). Упражнение выполнять в медленном темпе. Запоминать двигательные ощущения.

4. И. п. – то же, что и в упр. 3.

Выполнить движения одновременно обеими руками. Следить за оптимальным положением ладони. Следить за тем, чтобы руки работали «в противофазе» – одна рука не должна догонять другую.

5. И. п. – в полунаклоне вперед, ноги на ширине линии плеч, руки вытянуты у бедер.

Выполнить движение головой в сторону для вдоха. Следить за тем, чтобы плечи оставались на месте, движение только одной головой, подбородком коснуться плеча.

6. И. п. – в полунаклоне вперед, одна рука впереди, другая у бедра.

Выполнить движение одной рукой в сочетании с дыханием. Первоначально упражнение лучше выполнить по разделениям: поворот головы – вдох.

7. И. п. – то же, что в упр. 6.

Согласовать движения обеими руками с дыханием. Упражнение выполнять медленно, дыхание – через цикл.

8. И. п. – то же, что в упр. 6.

Согласовать движения обеими руками с дыханием в обе стороны.

Основные методические указания при выполнении всех упражнений этой группы (на суше).

Следить за тем, чтобы вдох совпадал с моментом окончания «гребка»; для реализации этого положения необходимо рекомендовать обучающимся коснуться рукой бедра и задержать руку в этом положении – как лучше для запоминания.

В воде

1. И. п. – стоя в полунаклоне вперед, туловище и голова параллельно поверхности воды, руки у бедер внизу, подбородок лежит на поверхности воды.

Движением подбородка вниз-вверх выполнить вдох и выдох. Следить за тем, чтобы подбородок не отрывался от поверхности воды, выполнять вдох, как только рот окажется свободным от воды, чуть выше поверхности. Выдох выполняется в воду.

2. И. п. – стоя на дне в полунаклоне вперед, одна рука впереди, ладонь лежит на поверхности воды, другая рука – у бедра. Выполнять движение одной рукой в сочетании с дыханием. Следить за тем, чтобы не было коротких гребков и раскачивания плеч.

3. То же, что и упр. 2, но в передвижении по дну.

4. Скольжение в сочетании с движениями обеими руками. Оттолкнуться от дна или от стенки бортика. Упражнение выполнять с задержкой дыхания.

5. И. п. – одна рука вытянута вперед, ладонь лежит на поверхности, другая рука у бедра.

Передвигаясь за счет попеременных движений ногами (уже изученных), выполнять гребковые движения одной рукой. Упражнение выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

6. То же, что и упр. 5, но движения выполнять обеими руками одновременно.

7. Плавание при помощи движений одними руками с плавательной доской, зажатой бедрами.

Упражнения для разучивания общего согласования движений.

На суше

1. Стоя в полунаклоне вперед, ноги на ширине линии плеч, выполнять одновременно попеременные движения руками, как в кроле, сочетая их с одновременным притопыванием ногами: на один гребок рукой – три удара ногами. При выполнении считать вслух: «Раз, два, три... Раз, два, три...».

2. То же, что и упр. 1, но в сочетании с дыханием. Движения руками и ногами должны быть подчинены дыханию. Выполнять под команды преподавателя: «Вдох!» — «Вы-ы-ы-дох!».

В воде

1. И. п. – на груди, одна рука вытянута вперед, другая – у бедра. Движения ногами и одной рукой, без дыхания.

То же – другой рукой.

2. И. п. – обе руки вытянуты вперед, ноги движутся попеременно. Гребок одной рукой, вернуть руку в и. п. После паузы то же другой рукой.

3. И. п. – одна рука вытянута вперед, ноги движутся попеременно. Гребок одной рукой с дыханием.

То же – другой рукой.

4. И. п. – обе руки вытянуты вперед, ноги движутся попеременно. Гребок одной рукой – вдох – пронос руки над водой в и. п. Сначала упражнение выполняется одной рукой, потом – другой, потом – обеими руками поочередно.

5. И. п. – одна рука у бедра, другая вытянута вперед, ноги движутся попеременно. Поворот головы в сторону плеча прижатой руки – вдох, голову в и. п. – выдох; одновременный пронос руки над водой и гребок другой рукой.

6. То же, что и упр. 5, но руки менять дважды. Вдох выполняется в одну сторону.

7. Плавание кролем на груди без дыхания.

8. Плавание в полной координации. Дыхание в одну сторону на каждый второй или четвертый гребок или в обе стороны — на каждый третий, пятый и т.д.

Упражнения для совершенствования техники кроля на груди.

Совершенствование движений ногами

1. Плавание с помощью движений одними ногами с доской.
2. Плавание с помощью движений одними ногами с разными положениями рук.
3. Плавание с помощью движений одними ногами с разными вариантами дыхания.

4. Нырание в длину с помощью движений одними ногами.

Совершенствование движений руками

На суше

1. Имитация движений руками.
2. Упражнения на силовом тренажере с фиксацией основных опорных точек (ООТ).
3. Упражнения на силовом тренажере с фиксированием локтя.
4. Развитие усилий в изометрическом режиме с высоким положением локтя.
5. Из и. п. стоя в полунаклоне вперед имитация движений руками с ускоренным проносом.

6. Упражнения с использованием тренажера Хюттеля.

В воде

1. Плавание с помощью движений одними руками и поддерживающим средством между ногами.
2. Различные упражнения с самоконтролем за высоким положением локтя.
3. Плавание с помощью движений одной рукой и поддерживающими средствами между ногами.
4. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед. Упражнение выполняется с задержкой дыхания.
5. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая — у бедра. Упражнение выполняется с задержкой дыхания.
6. Плавание с гребком одной рукой и быстрым ее проносом.
7. Гребковые движения с чрезмерным смещением кисти в начале гребка в противоположную сторону.
8. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед. Вдох выполняется в сторону гребущей руки.

Упражнение применяется для совершенствования согласования движений рукой и дыханием.

9. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая у бедра. Вдох выполняется в сторону прижатой руки. Упражнение применяется для согласования вдоха с опорной частью гребка.

10. То же, что и упр. 9, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.

11. Плавание с помощью движений ногами кролем, одна рука вытянута вперед, другая находится у бедра. Сделать вдох в сторону руки у бедра и выполнить гребок одной рукой с одновременным проносом другой над поверхностью воды.

Продолжать движение ногами кролем, после чего сделать вдох в другую сторону и снова поменять положение рук. Применяется для постановки круговых движений плечами, согласования движений руками и дыхания в обе стороны.

Совершенствование общего согласования движений

1. Плавание с помощью движений руками и ногами с задержкой дыхания.

1. То же, что и упр. 1, но с изменением темпа.
2. То же, что и упр. 1, но с изменением ритма.
3. То же, что и упр. 1, но с изменением скорости.
4. Плавание с высоко поднятой головой.

5. Плавание кролем на груди с наименьшим количеством гребков.
2. Плавание кролем на груди «с подменой»: выполняется произвольное количество гребков одной рукой, другая вытянута вперед; после завершения серии гребков положение рук меняется, очередная серия выполняется другой рукой. Вдох – вперед или в сторону работающей руки. Упражнение содействует энергичному захвату в начальной части гребка.

3. То же, что и упр. 7, но при выполнении рабочих движений одной руки другая находится у бедра.

Больше, чем предыдущее упражнение, содействует безнаплывному гребку.

9. Плавание кролем на груди «с обгоном»: из положения руки впереди выполняется гребок одной рукой, после возвращения руки в и. п. выполняется гребок другой рукой. Вдох – под каждую руку.

10. Плавание с дыханием через несколько циклов.
11. Плавание кролем на груди с лопатками.
12. Плавание в двухударной координации.
13. Плавание в четырехударной координации.
14. Плавание в шестиударной координации.
15. Плавание в восьмиударной координации.
16. Плавание в соревновательном темпе.

КРОЛЬ НА СПИНЕ

Упражнения для разучивания движений ногами и дыхания

На суше

1. И. п. – сидя на полу, упор сзади.

Выполнять попеременные движения прямыми ногами. Выполнять движения ногами «от бедра».

2. И. п. – сидя на полу, упор сзади. Имитация движений ногами в кроле на спине. Выполнять движения ногами «от бедра». И. п. – стоя у стенки боком.

Имитация движений сначала одной ногой, потом другой (другим боком).

Следить за тем, чтобы первая половина подготовительного движения выполнялась прямой ногой. Это необходимое условие для обеспечения высокого положения тела пловца в воде.

В воде

3.И. п. – сидя на бортике, опустив ноги в воду, оттянув носки. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле на спине.

В воду опуститься ниже, бедра не должны быть фиксированы. И. п. – лежа на спине, двумя руками удерживаясь за головой за край бортика, тело выпрямлено у поверхности воды. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле на спине.

Научиться ложиться на воду.

4.И. п. – на мелкой части или у бортика встать спиной к направлению выполняемых движений.

Мягко выполнить полугруппировку, сгибаясь в тазобедренных суставах, мягко и очень осторожно лечь на воду на спину, вытянуться вдоль одной линии, после чего выполнить несколько попеременных движений ногами. При выполнении обращать внимание на положение головы. Она свободно лежит на воде, лицо выше поверхности, ушные раковины наполовину скрыты в воде. Положение головы является логическим продолжением туловища и конечностей.

Требовать от занимающихся фиксации взгляда строго вверх, это само по себе обеспечит высокое положение подбородка и правильную постановку головы. При принятии позы не допускать резких быстрых движений: возможен перекал воды через лицо, что всегда вызывает неприятные ощущения у занимающихся; это, в свою очередь, нарушит контроль за движениями. Помогать гребковыми движениями рук, создавая дополнительную опору, способствуя оптимальному положению тела пловца в воде. И. п. – лежа на спине, руки у бедер.

Плыть при помощи движений одними ногами. Следить за положением головы. Ноги сильно не сгибать, колени не должны показываться из воды. Смотреть вверх. Свободно дышать!

5. И. п. – лежа на спине, одна рука впереди, другая – у бедра. Плыть при помощи движений одними ногами. Свободно дышать! Ладонь вытянутой вперед руки должна удерживаться у поверхности.

6. И. п. – лежа на спине, обе руки вытянуты вперед. Плыть при помощи движений одними ногами. Свободно дышать.

7. И. п. – лежа на спине, руки впереди, в руках – плавательная доска. Плыть с помощью движений одними ногами. Дышать свободно.

Методические указания для всей группы упражнений.

Обращать внимание на решение главной двигательной задачи: тянуться максимально вперед, с каждым движением максимально продвигаться. Смотреть строго вверх. Свободно дышать. Ногами стараться двигать без остановки, непрерывно.

Упражнения для разучивания движений руками и дыхания

На суше

1. И. п. — стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад. Движения выполнять без остановок, одна рука не должна догонять другую.

Дыхание произвольное.

2. То же, что и упр. 1, но лежа на скамье.

В воде

1. И. п. — лежа на спине, руки впереди, ноги движутся попеременно. Одновременно обеими руками выполнить гребок до бедер. После паузы руки без выноса из воды возвращаются в и. п.

Выполнять медленно. Предупредить укороченный гребок. Выдерживать паузы. Дышать свободно.

2. И. п. — лежа на спине, руки впереди, ноги движутся попеременно.

Через длительную паузу выполнять рабочие и подготовительные движения сначала одной рукой, потом другой. Предупредить укороченный гребок. Обязательно выдерживать паузу.

3. То же, что и упр. 2, но выполнять по несколько гребков, сначала одной рукой, потом другой.

4. И. п. — одна рука впереди, другая у бедра, положение на спине, ноги движутся попеременно. Через длительную паузу выполнять одновременно гребок одной рукой и подготовительное движение другой (смена положений рук). Между сменой положения рук выдерживать длительную паузу. Тянуться вперед.

5. Плавание на спине при помощи движений руками с поддерживающим средством между ногами. Тянуться вперед. Избегать колебаний на уровне таза и плеч.

Упражнения для общего согласования движений.

На суше

1. И. п. — стоя, одна рука вверх, другая внизу у бедра. Выполнять круговые движения руками («мельница») с притопыванием ногами: на один «гребок» рукой — три шага ногами.

Ориентироваться на основной вариант координации — шес-тиударный кроль.

В воде

1. И. п. — лежа на спине с движениями ногами. Поочередно рабочие и подготовительные движения одной рукой. То же — другой рукой.

2. То же, что и упр. 1, но движения каждой рукой выполняются по 2, 3, 4 цикла.

3. И. п. — лежа на спине с движениями ногами, одна рука вытянута вперед, другая — вдоль бедра. Смена положения рук с паузой.

4. То же, что и упр. 3, но руки сменяются непрерывно.

5. Плавание в полной координации (с дыханием).

Общие методические указания для разучивания кроля на спине.

Движения ногами должны быть непрерывными, это способствует оптимальному положению тела пловца в воде.

Таз должен находиться в высоком положении.

Движения ногами должны выполняться от бедра, колени из воды не высовываются.

Рука должна входить в воду прямая. Начало гребка – прямой рукой.

Гребок должен выполняться согнутой в локтевом суставе рукой, до бедра.

Каждым движением необходимо продвинуться как можно дальше вперед.

Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на спине.

1. Имитация движений на суше с контролем своевременного разгибания руки в локтевом суставе.

2. Имитация гребковых и подготовительных движений руками в горизонтальном положении туловища, с фиксированным положением таза и без фиксации, но с самоконтролем за его неподвижностью.

3. Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки – в разных исходных положениях (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра; рука вверх, над поверхностью воды и т.д.). 4. Плавание на спине с помощью движений ногами и одновременных гребков руками, с задержкой или остановкой рук у бедер в конце гребка. 5. То же, что и упр. 4, но с остановкой движений руками впереди.

6. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой.

7. Плавание на спине с подтягиванием гребущей рукой за до рожку.

8. Плавание на спине с «подменой»: выполняется произвольное количество гребков одной рукой, другая находится впереди; после завершения серии гребков положение рук меняется – выполняется серия другой рукой.

9. Одновременные и попеременные движения руками с акцентом на отталкивании назад во второй части гребка.

10. Плавание с помощью движений одними руками и поддерживающих средств между ногами.

11. То же, что и упр. 10, но без поддерживающих средств.

12. Плавание на спине в полной координации с помощью лопаток.

13. Плавание кролем на спине в полной координации.

14. Плавание в полной координации с самоконтролем за неподвижным положением таза при гребковых движениях руками.

15. Плавание в полной координации: шестиударной, четырехударной и т.д.

16. Плавание в полной координации с наименьшим количеством гребков.

17. Плавание в полной координации со сменой темпа движений.

18. Плавание в полной координации с изменением скорости.

19. Плавание в полной координации (соревновательный вариант).

БРАСС

Упражнения для разучивания движений ногами.

На суше

1. Имитация движений ногами И. п. – сидя, упор сзади:

на полу;

на скамейке;

на высокой опоре (скамейке).

Первоначально упражнение выполняется медленно по разделениям:

на счет «раз» подтянуть пятки к тазу;

на счет «два» развернуть стопы в стороны;

на счет «три», удерживая стопы в положении «в стороны», выполнить тоячок ногами через стороны внутрь (после толчка ноги выпрямляются и соединяются), в и. п.

2. Имитация движения одной ногой И. п. – стоя одним боком к стенке:

на счет «раз» выполнить подтягивание; бедро удержать на месте;

на счет «два» кистью одной руки взять стопу снаружи;

на счет «три» выполнить рабочее движение.

3. Имитация движений ногами лежа на груди И. п. – лежа на груди поперек скамейки:

на счет «раз» – подтягивание;

на счет «два» – разведение стоп в стороны;

на счет «три» – рабочее движение.

В воде (у бортика)

1. Стоя у бортика боком, выполнить движение одной ногой с захватом стопы рукой.

1. И. п. – полусидя, упор сзади:

на счет «раз» – подтягивание;

на счет «два» – разведение стоп в стороны;

на счет «три» – рабочее движение.

3. Лежа на спине, держась двумя руками за бортик, в облегченных условиях (вспомогательные плавательные средства (пояс); поддержка под поясницу и т. д.).

4. Лежа на груди, держась двумя руками за бортик, с поддержкой, имитация движений ногами.

Плавание «на одних ногах» с помощью

1. Плавание «на одних ногах» брассом на спине с плавательной доской в руках. Дыхание произвольное.

2. Плавание «на одних ногах» брассом на груди с плавательной доской. Дыхание произвольное.

Плавание «на одних ногах»

1. И. п. – на спине, руки вытянуты вперед. Плавание «на одних ногах» брассом на спине.

2. И. п. – на груди, лицо опущено в воду, руки вытянуты вдоль туловища. Пытаться после подтягивания захватить руками стопы.

3. И. п. – на груди, подбородок лежит на поверхности воды. То же, что и в упр. 2, но захватить стопы.

4. Удерживая подбородок на поверхности (« как на столе »), плавание «на одних ногах», руки – вдоль туловища. Дыхание задержать.

5. Плавание на одних ногах брассом на спине. Дыхание произвольное. Темп медленный.

6. Плавание на одних ногах брассом на груди. Дыхание задержано. Темп медленный.

Упражнения для изучения движений руками

На суше

1. Имитация движений руками в положении полунаклона.

2. Имитация движений руками с резиновыми амортизаторами.

3. Имитация движений руками в положении полунаклона с остановкой движения «в середине гребка». Во время остановки сильно напрячь мышцы плечевого пояса и рук (выполнить «навал»).

4. Сочетание движений руками с дыханием. Стоя в положении полунаклона, разводя руки в стороны-вниз, сделать вдох; во время выпрямления рук вперед – выдох.

В воде

1. Стоя на дне в положении полунаклона, плечи и подбородок касаются воды – движения руками брассом на месте, потом – медленно передвигаясь вперед.

2. Скользя с движениями руками брассом:

а) с выдохом в воду; б) с задержкой дыхания; в) с произвольным дыханием.

3. Плавание в координации: руки – брассом, ноги – кролем.

4. Плавание при помощи движений руками брассом с плавательной доской между ногами.

5. Согласование движений руками с дыханием:

а) стоя на месте, на дне; б) медленно передвигаясь по дну. Одновременно с началом гребка выполнять вдох, с выведением рук и паузой – выдох.

6. Как упр. 4, но с дыханием.

Общая согласованность движений

На суше

1. И. п. – ноги на ширине плеч, стопы развернуты в стороны, руки вытянуты вверх. Выполнить «гребок» руками и в конце его «подтянуть» ноги (согнуть ноги приседая), затем, выпрямляя ноги, вывести руки «вперед» (вверх).

2. То же, что упр. 1, но в согласовании с дыханием.

3. То же, что и упр. 1, но подтягивая одну ногу в положение для толчка.

4. То же, что и упр. 3, но в согласовании с дыханием.

В воде

1. Плавание брассом в отдельной координации: руки – пауза – ноги – пауза:

а) задержка дыхания на вдохе; б) дыхание произвольное.

2. Движение руками (со вдохом) – пауза – полным циклом движений руками и ногами – пауза и т.д.

3. То же, что и упр. 2, но с чередованием работы ногами.

4. То же, что и упр. 1, но без паузы:

а) дыхание задержано; б) дыхание произвольное.

5. Плавание в полной координации, но с паузой после каждого цикла.

6. Плавание брассом в полной координации (кому как удобно).

Упражнения для совершенствования техники плавания способом брасс

Движения ногами

1. Плавание брассом на спине с помощью движений ногами, руки – у бедер. Дыхание произвольное.

Упражнение способствует освоению и совершенствованию «узкого» движения ногами, равновесию, согласованности движений с дыханием.

2. Плавание брассом на спине с помощью движений ногами, руки – впереди. Дыхание произвольное.

3. Плавание брассом на груди с помощью движений одними ногами, руки – у бедер.

Упражнение направлено на совершенствование «узкого» толчка ногами и подтягивание пяток к ягодицам.

4. Плавание брассом на груди с помощью движений одними ногами, руки – впереди с плавательной доской. Применяется как для совершенствования движений, так и для улучшения согласования движений ногами с дыханием.

5. То же, что и упр. 4, но без доски (руки вытянуты вперед).

6. Ныряние в длину с движениями одними ногами брассом и различными положениями рук.

Упражнение содействует совершенствованию равновесия, обтекаемого положения тела и экономичности движений. 7. Плавание брассом на груди с помощью движений одними ногами; при этом бедра остаются неподвижными, а колени сомкнутыми.

Упражнение направлено на совершенствование «узкого» движения ногами; особенно полезно, когда у занимающихся отмечаются трудности в освоении неширокого движения.

8. Плавание брассом на груди с помощью движений одними ногами, но на колени пловца надето резиновое эластичное кольцо диаметром 15-20 см, ограничивающее разведение коленей в стороны.

9. Плавание брассом на спине с помощью движений одними ногами; при этом бедра остаются неподвижными, а колени слегка разведены.

Обращается внимание на быстрый разворот стоп носками наружу и энергичный захлест голеньями назад-наружу.

10. Плавание брассом на груди с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед. Задача – наименьшее количество рабочих движений.

Обращается внимание на ровное положение в воде (симметричность движений) и мощность отталкивания.

11. Находясь в вертикальном положении на глубоком месте, руки на поясе, выполнять движения одними ногами брассом, удерживая голову и лицо выше поверхности воды. Упражнение совершенствует силу отталкивания ногами и свидетельствует о правильности выполнения движений ногами.

12. Плавание брассом на груди с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, с ускорением.

13. То же, что и упр. 12, но с изменением скорости, темпа, ритма движений ногами.

Движения руками

1. Плавание брассом на груди с помощью движений одними руками, с плавательной доской между ногами.

2. То же, что и упр. 1, но без плавательной доски, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности воды.

3. Плавание брассом на груди с помощью движений одними руками, ноги – как вариант одноударный дельфин; движение стопами вниз совпадает с началом гребка руками.

4. То же, что и упр. 3, но движение стопами вниз совпадает с окончанием гребка руками.

Согласование движений и дыхания

1. Плавание брассом на груди с помощью движений ногами, руки впереди. Постепенно к движениям ногами подключаются движения руками.

2. То же, что и упр. 1, но к движениям руками подключаются движения ногами.

3. Плавание брассом в полной координации с вариантами дыхания через несколько циклов.

4. Плавание брассом в полной координации с наименьшим количеством гребков.

5. Плавание брассом в полной координации с ускорением.

6. Плавание брассом в полной координации с изменением темпа, ритма, скорости.

7. Плавание брассом в полной координации отрезков 25-50 м на скорость.

ДЕЛЬФИН (БАТТЕРФЛЯЙ)

Упражнения для разучивания движений ногами, дыхания

На суше

1. И. п. – стоя, руки вверх.

Выполнять волнообразные движения животом и тазом, похожие на движения в дельфине.

2. И. п. – стоя, руки вверх.

Выполнять волнообразные движения животом и тазом, как при плавании дельфином; опустив руки вниз, сделать второе движение тазом.

Упражнения направлены на освоение координации двухударного дельфина.

3. Стоя в наклоне вперед, вытянув руки вперед и положив ладони на опору.

На счет «раз» – опустить плечи, подать таз вверх, колени прямые; на «и» – сделать «гребок» руками, поднять плечи вверх, опустить таз; на счет «два» – отвести руки назад (конец «гребка»), опустить плечи, поднять таз; на «и» – поднять плечи, опустить таз, пронести руки вперед.

4. То же, что и упр. 3, но без опоры. Колени не сгибать.

В воде (у бортика)

1. И. п. – лежа на боку в воде, держась «верхней» рукой за край бортика, «нижней» – опираясь снизу в бортик. Выполнять волнообразные движения туловищем и ногами. Начинать разучивание движений ногами и туловищем дельфином на боку необходимо в связи с тем, что при равном сопротивлении воды около передней и задней поверхностей тела занимающемуся легче воспроизвести волнообразные дельфиноподобные движения. На начальных этапах обучения в положении на груди часто возникает нежелательно высокое положение таза в воде, опустить его на нужную глубину не удастся – нарушается качество выполняемого движения. Этого не наблюдается при разучивании дельфина в положении на боку.

2. И. п. – лежа на боку, «нижняя» рука под плавательной доской и держит ее за дальний край, «верхняя», согнутая в локте, опирается о ее верхнюю плоскость. В этом положении, сначала на одном боку, потом на другом, необходимо добиваться такого навыка волнообразного движения, при котором происходило бы продвижение вперед.

3. И. п. – лежа на груди у бортика бассейна с опорой о стенку предплечьями.

Выполнять волнообразные движения туловищем и ногами. Обращать внимание на прогибание поясницы в начале подготовительного движения ногами с последующим их сгибанием в коленях, на разгибание ног в коленных суставах при движении их вниз без выраженного подъема таза.

4. И. п. – лежа на груди, держась за бортик бассейна прямыми руками.

Выполнять волнообразные движения туловищем и ногами. В данном упражнении в движение вовлекаются и плечи.

5. Плавание кролем на груди с помощью движений одной ноги с доской и разными положениями рук.

Повторить другой ногой.

6. То же, что и упр. 5, но поочередно выполнять упражнения каждой ногой, уменьшая количество движений (например, 5 одной, 5 другой, 4 и 4 и т.д.).

7. То же, что и упр. 6, но движения выполнять обеими ногами так же, как и одной.

8. И. п. – на груди, руки у бедер.

Плавание с помощью одних движений ногами с задержкой дыхания.

Плечи не раскачивать, удерживать на месте у поверхности воды. Стопы из воды не высовывать. Тянуться вперед.

9. И. п. – лежа на груди, руки впереди.

Выполнять дельфиноподобные движения туловищем и ногами, передвигаясь вперед за счет этих движений. Тянуться вперед.

Плечи не раскачивать, ладони должны лежать строго на поверхности.

10. И. п. – лежа на груди, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять дельфиноподобные движения туловищем и ногами, передвигаясь за счет этих движений.

11. Передвижение « на одних ногах » дельфином под водой, руки впереди, руки у бедер.

12. И. п. – положение на боку, «нижняя» рука впереди, «верхняя» – бедра.

Плавание с помощью движений туловищем и ногами.

13. И. п. – лежа на спине, руки впереди. Плавание дельфином «на одних ногах».

14. Плавание дельфином с помощью движений одними ногами, с доской в руках.

Упражнения для разучивания движений руками и дыхания.

На суше

1. И.п. – стоя в положении наклона вперед прогнувшись, руки вытянуты вперед, на ширине плеч, ладонями вниз, голова слегка приподнята, взгляд направлен на кисти рук. Выполнять круговые вращения руками.

2. То же, что и упр. 1, но лицо опущено вниз.

3. И. п. – стоя в положении полунаклона, руки впереди. Выполнять движения руками по разделениям, с фиксацией основных опорных точек движения.

4. То же, что и упр. 3, но в сочетании с дыханием. В конце гребка голова приподнимается, лицо вперед – выполняется быстрый энергичный вдох – голова опускается, лицо вниз – постепенный выдох.

В воде

1. И. п. – стоя в воде в положении полунаклона, верхняя часть туловища, голова лежат на поверхности воды, руки впереди, на поверхности воды.

Выполнять имитацию движений руками с задержкой дыхания.

Плечи удерживать на уровне поверхности воды, не раскачивать.

2. То же, что и упр. 1, но с дыханием.

Плечи удерживать у поверхности, дыхание выполнять только при движении подбородка вверх.

3. То же, что и упр. 2, но с продвижением вперед по дну.

4. Выполнить несколько движений руками с задержкой дыхания после скольжения на груди.

5. Выполнять движения руками дельфином, сочетая их с движениями ногами кролем. Дыхание задержать.

6. Выполнять движения руками дельфином с доской между ногами. Дыхание задержать.

7. Выполнять движения руками дельфином с доской между ногами.

Вдох выполнить во время паузы, когда руки вытянуты вперед, через 2-3 цикла движений руками. То же, что и упр. 7, но с выполнением движений ногами кролем.

8. То же, что и в предыдущих упражнениях, но вдох выполнять в момент окончания гребка, когда руки у бедер. Методические указания для всей группы заданий. Плечи не раскачивать, удерживать на поверхности воды. Дыхательные движения выполнять только при движении головы вверх.

Упражнения для разучивания общего согласования движений

На суше

1. И. п. – стоя в наклоне вперед прогнувшись, лицом к стенке, руки вытянуты вперед, ладонями вниз, касаются стенки несколько выше линии плеч.

Имитация движений рук дельфином с небольшим раскачиванием туловища в ритме двухударной координации. Упражнение выполняется на четыре счета: на счет «и» руки начинают «гребок» в стороны-вниз, плечи идут вверх; на счет «раз» – вторая половина гребка руками, плечи идут вниз (соответствует в воде удару стопами вниз); на счет «и» – руки двигаются в и. п., плечи идут вверх; на счет «два» – руки касаются стенки, плечи идут вниз (соответствует входу рук в воду и другому удару стопами вниз).

2. То же, что и упр. 1, но движения руками выполняются без паузы.

3. И. п. – стоя, руки вверх.

Выполнить имитацию движений в двухударном дельфине без дыхания.

4. И. п. – стоя на одной ноге, руки вверх.

Имитация движений руками и ногами в двухударном дельфине с задержкой дыхания. «Удары» ногой выполнять ослабленные; главное, чтобы «поймать» координацию.

5. То же, что и упр. 1-4, но в согласовании с дыханием. Вдох выполнять в момент окончания «гребка», когда руки оказываются у бедер.

В воде

1. И. п. – стоя у бортика в положении полунаклона и касаясь его руками. Имитация согласованных движений руками, ногами и дыхания.

Упражнение аналогично упражнениям на суше. Вдох выполнять в момент окончания гребка.

2. Плавание с помощью движений руками, ноги вместе и расслаблены.

В связи с волнообразными колебаниями плечевого пояса и таза, ноги произвольно выполняют легкие движения вниз-вверх. Основываясь на этих ощущениях, можно увеличивать амплитуду и продолжать освоение двухударной координации.

3. Плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой, другая вытянута вперед: вход рук в воду – первый удар стопами вниз; окончание гребка рукой – второй удар стопами вниз.

Вдох в сторону работающей руки и в момент окончания ею гребка.

4. То же, что и упр. 3, но другая рука прижата у бедра. Вдох в сторону прижатой руки.

5. Плавание с помощью движений руками и ногами без дыхания; с паузой, когда руки входят в воду.

6. То же, что и упр. 5, но с дыханием. Вдох выполнять в момент входа рук в воду.

7. Плавание с помощью движений руками и ногами, с задержкой рук у бедер. В этот момент выполнять вдох.

8. Плавание с помощью движений руками и ногами в двухударной координации – с задержкой дыхания на вдохе.

9. Плавание дельфином в полной двухударной координации. Вдох выполнять через 2-3 цикла движений руками.

10. Плавание дельфином в полной двухударной координации.

Упражнения для совершенствования техники плавания дельфином.

1. Плавание в полной координации. Следить за отсутствием резкого начала гребка руками и выполнять первую часть гребка в горизонтальной плоскости.

2. Плавание в полной координации, с задержкой дыхания на вдохе. Следить за тем, чтобы руки в конце гребка не касались бедер и без паузы и промедления начинали подготовительное движение.

3. То же, что и упр. 2, но с дыханием.

4. Плавание с помощью одних движений руками, с задержкой дыхания на вдохе. Следить за тем, чтобы не было паузы и задержки в момент окончания гребка и начала подготовительного движения.

5. То же, что и упр. 4, но с дыханием.

Вдох выполнять в момент окончания гребка руками.

6. Плавание многоударным дельфином (3-, 4-, 5-ударным) с выполнением гребка одной рукой.

7. То же, что и упр. 6, но с чередованием гребков руками.

Примечание.

В этих упражнениях совершенствуются завершающая часть гребка руками и второго удара ногами.

8. Плавание дельфином на боку с помощью движений ногами, «нижняя» рука впереди, «верхняя» – бедра.

9. Плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой – кролем.

10. Плавание с помощью движений одними руками, между ногами – поддерживающее средство, ноги расслаблены. Постепенно увеличивать расстояние проплываемого отрезка, доводя его до 400 м и более.

11. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки впереди, в Положении на спине.
12. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки выполняют движения брассом.
13. Плавание с помощью движений руками кролем, а ногами – дельфином
14. Плавание баттерфляем (руки – дельфином; ноги – брассом).
15. Плавание одноударным дельфином.
16. Плавание трехударным дельфином.
17. Плавание с помощью движений руками дельфином, а ногами – кролем.
18. Плавание отрезка в полной координации на наименьшее количество гребков.
19. Плавание с изменением темпа движений (в полной координации).
20. Плавание в полной координации с изменением скорости.
21. Плавание в соревновательном варианте.

1.2.2.ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

Несмотря на то, что существует множество подвижных игр при обучении плаванию, необходимо выбрать те игры, которые будут наиболее благоприятно влиять на организм занимающихся и способствовать совершенствованию плавательных умений и навыков.

Целью моей работы является: формирование стойкого интереса к систематическим занятиям плаванием и ведению здорового образа жизни.

Задачи:

удовлетворить потребность учащихся в игровой деятельности и двигательной активности;

совершенствовать плавательные умения и навыки;

содействовать укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся.

Выполняя задачи, я работала по следующим направлениям:

изучение литературы по теме самообразования;

ознакомление и изучение опыта работы коллег по данной теме;

проектирование деятельности по избранной теме самообразования;

разработка программно-методического обеспечения образовательного процесса с учетом избранной темы;

проведение открытых учебных занятий;

самоанализ работы.

В результате ознакомления с литературой и изучения опыта работы коллег, в частности Садюк Натальи Петровны, с которой я тесно сотрудничаю, пришла к выводу, что подвижные игры являются одним из важных средств всестороннего воспитания детей школьного возраста. Характерная особенность

игр – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Главное назначение подвижных игр на занятиях – достичь наибольшей двигательной активности и эмоционального подъема учащихся на протяжении всего занятия.

Подвижные игры способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития и физической подготовленности детей, создают возможности для комплексного развития двигательных навыков и качеств, для совершенствования координации, умения решать внезапно возникающие задачи, незамедлительно входить в нужный темп работы.

Проанализировав все игры, я разделила их на следующие основные группы:

1. Игры и развлечения, способствующие закреплению навыков плавания («Мина», «Волчок», «Попади торпедой в цель», «Дельфины на охоте», «Стой крепко», «Насос»).

2. Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду («Мы парашютисты», «Оловянный солдатик», «Самолет», «Прыжок в группировке», «Прыгни в обруч вниз ногами»).

3. Игры с мячом, способствующие развитию умения выполнять движения руками в воде и над водой («Борьба за мяч», «Волейбол в воде», «Мяч своему капитану», «Салки с мячом», «Гонки мячей», «Мяч в воздухе», «Погоня за мячом», «Мяч за линию»).

4. Игры с элементами прикладного плавания, способствующие развитию умения плавать в трудных условиях («Эстафеты с бегом в воде», «Рыбья приманка», «Эстафета с транспортировкой», «Щука во рву», «Пятнашки с нырянием», «Эстафета с препятствиями»).

5. Развлечения и аттракционы в воде («Чехарда», «Корзина», «Тир на воде», «Кто сильнее», «Достань первым», «Подводная лодка», «Великан», «Волчок», «Утки-нырки», «Акробаты»).

Следующий этап моей работы – разработка серий занятий с использованием игр.

Выбранные мною игры сначала разучивались на занятиях в кружках «Оздоровительное плавание». Учащимся предлагалось несколько игр, а они уже сами выбирали из них наиболее интересные, которые потом использовались на Днях Здоровья, проводимых в бассейне каждую вторую субботу месяца.

Например, мною была проведена спортландия «Веселые старты». В ней приняли участие многие учащиеся, которые соревновались между собой. Перед началом мероприятия проводилась разминка, после чего учащиеся были поделены на равные команды. Перед каждым конкурсом четко объяснялись правила. Выполнять задания учащиеся начинали по свистку. Рефлексивный анализ показал, что мероприятие удалось, поставленные задачи выполнены.

Порадовал физкультурно-спортивный праздник «Зимние забавы». Цель мероприятия: приятно и с пользой для здоровья провести этот день в кругу друзей и знакомых. Из всех желающих были сформированы три команды: «Морские витязи», «Морские пираты» и «Морские богатыри». Участники с большим удовольствием выполняли предложенные им задания. Особенно интересным был конкурс «Самый ловкий», в котором необходимо перенести ложку с водой на противоположный «берег» и вылить в стакан, стараясь не пролить воду. Благодаря хорошей сплоченности команда «Морские богатыри» победила.

В проведении подвижных игр на воде «Играем на здоровье» очень важно соблюдать следующие требования:

- игры следует подбирать таким образом, чтобы они были понятны и доступны детям любой возрастной группы;

- в игре должен учитываться уровень плавательной подготовленности физического развития учащихся;

- в игре должны активно участвовать все учащиеся;

- игра должна служить средством эмоционального воздействия;

- в игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и элементы техники;

- в каждой игре участники должны получать активную физическую нагрузку;

- участникам должны быть заранее известны условия проведения игры, правила, задачи, место проведения, температура воды, инвентарь и т.д.;

- при проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль педагога;

- результаты игры должны обязательно объявляться всем участникам.

Поэтому для мероприятия мною были выбраны следующие игры: «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Спрячься в воду», «Акробаты», «Утки-нырки», «Водолазы», «Мяч на воде», которые хорошо знакомы обучающимся и изучены ранее.

Свою работу провожу в сотрудничестве с родителями. Интересно прошел семейный праздник «Папа, мама, я – дружная семья!». Различные конкурсы, веселая обстановка и отличное настроение присутствовали на этом мероприятии. Семьи награждены дипломами и сладкими призами. Таких мероприятий в моей практике проводится.

Учащимся очень нравятся подвижные игры на воде, так как они возбуждают радостные чувства и развивают эмоции, поднимают настроение и жизненный тонус. С помощью игр ребенок может проявить самостоятельность и приобрести уверенность в себе, веру в свои возможности. Здесь формируются его положительные качества: доброжелательность, взаимопомощь, доброта и жизнерадостность.

Требования, предъявляемые к проведению подвижных игр в воде

1. Игры следует подбирать таким образом, чтобы они были понятны и доступны учащимся любой возрастной группы.
2. В игре должен учитываться уровень плавательной подготовленности физического развития детей.
3. Любая игра должна быть средством познания окружающего мира.
4. В игре должны активно участвовать все учащиеся.
5. Игра должна служить средством эмоционального воздействия.
6. В игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и элементы техники.
7. В каждой игре участники должны получать активную физическую нагрузку.
8. Участникам должны быть заранее известны условия проведения игры, правила, задачи, место проведения, температура воды, инвентарь и т.д.
9. При проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль педагога.
10. Результаты игры должны обязательно объявляться всем участникам.

Описание игр

1. Игры и развлечения, способствующие закреплению навыков плавания.

1.«Мина». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование задержки дыхания, ориентирование под водой, закаливание.

Описание. Педагог бросает мяч на середину бассейна. Играющие делятся на пары. Оттолкнувшись от дна, скользят под водой. Нужно проскользнуть так, чтобы не задеть мяч своим телом, не «взорвать мину».

Правила. Дети не должны мешать друг другу, побеждает тот, кто первым доберется до другого бортика.

Методические указания. Игру можно выполнять как парами, так и командами.

2.«Волчок». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование координации движений, ориентирование в воде, закаливание.

Описание. Играющие разбиваются на пары. Один из партнеров выполняет роль «поплавка», второй берет его одной рукой за правую голень, другой за правую руку и вращает сначала вправо, потом влево. Затем партнеры меняются местами.

Правила. Нельзя вращать в разные стороны. Следить за тем, чтобы ребенок вовремя сделал вдох. Выполнять вращение в среднем темпе. Побеждает тот, кто дольше сможет выполнить вращение.

Методические указания. Учащиеся должны выполнять вращение по свистку.

3.«Попади торпедой в цель». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование скольжения на груди и на спине, точность выполнения задания.

Описание. Два участника игры становятся с обручами напротив своей команды на расстоянии 3–4 м от нее. Каждый из игроков должен оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение сквозь обруч.

Правила. Выигрывает команда, которая метко попадает в цель «торпедой».

Методические указания. Во время скольжения учащийся не должен выполнять вращательных движений.

4.«Дельфины на охоте». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование задержки дыхания, ориентирование, закаливание.

Описание. Играющие разбиваются на пары. Каждый участник игры должен, отталкиваясь ногами от дна, преодолеть в скольжении определенную дистанцию.

Правила. Побеждает тот, кто преодолеет дистанцию с наименьшим числом отталкиваний от дна и первым пересечет линию финиша.

Методические указания. Можно выполнить скольжение на боку.

5.«Стой крепко». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование координации движений, закаливание.

Описание. Учащиеся разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу, держась за правые руки под водой и подняв левые руки вверх. По сигналу играющие пытаются сдвинуть друг друга с места и свалить в воду.

Правила. Проигрывает тот, кто дотронется до воды левой рукой или головой.

Методические указания. Нельзя брызгать друг друга, делать подножки под водой и толкаться.

6.«Можно – нельзя». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: в игре закрепляются знания детьми правил поведения на воде, закаливание.

Описание. Педагог называет действие, дети определяют его дозволенность. Расположение детей по всему бассейну. Например, купаться в панамке – нельзя, толкать товарища в воде – нельзя, нырять по команде – можно, подныривать под бортик – нельзя и т.д.

Правила. Можно отвечать устно, а можно показывать в воде.

Методические указания. Если упражнение нельзя показать, учащиеся могут скрестить руки на груди.

II. Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду.

7.«Оловянный солдатик». Глубина воды по шею.

Задачи игры: совершенствование прыжков в воду, развитие смелости, закаливание.

Описание. Дети выполняют поочередно, прыжок «солдатиком», стараясь пролететь в воздухе как можно дальше.

Правила. Прыжки выполнять с бортика бассейна, со страховкой преподавателя.

Методические указания. При выполнении упражнения сгибать ноги после входа в воду, руки вдоль туловища.

8.«Самолет». Глубина воды по шею.

Задачи игры: совершенствование прыжков в воду, развитие смелости, закаливание.

Описание. Выполняется прыжок, руки в стороны, с бортика или с возвышения, находящегося в воде.

Правила. Прыгать по одному, не подталкивать друг друга.

Методические указания. При выполнении упражнения сгибать ноги, руки в стороны.

9.«Прыжок в группировке». Глубина воды по шею.

Задачи игры: совершенствование прыжков в воду, развитие смелости.

Описание. Из исходного положения, стоя с вытянутыми руками вверх с силой оттолкнуться и сделать прыжок, сгруппировавшись.

Правила. Прыгать как можно выше, поочередно.

Методические указания. При выполнении упражнения голова опущена к коленям.

10.«Прыгни в обруч вниз ногами». Глубина воды по шею.

Задачи игры: совершенствование прыжков в воду, развитие смелости.

Описание. Несколько участников становятся примерно в 1 м от бортика и держат на поверхности воды параллельно ей несколько обручей. Остальные стоят на бортике напротив.

Правила. Каждый играющий должен спрыгнуть в воду ногами вниз с брызгами, стараясь попасть в обруч, но, не касаясь его. Обруч может отодвигаться от бортика, и прыжки повторяют.

Методические указания. При выполнении упражнения сгибать ноги, руки произвольно.

III. Игры с мячом, способствующие развитию умения выполнять движения руками в воде и над водой.

11.«Борьба за мяч». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование умений плавать способом кроль на груди, кроль на спине и способом на боку.

Описание. Участники делятся на две команды. У одной из них легкий мяч. Игроки этой команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются перехватить у них мяч.

Правила. Участникам игры нельзя толкать и задерживать друг друга, брызгаться.

Методические указания. Игру можно проводить 2 раза по 5 минут.

12.«Волейбол в воде». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование скольжений на спине, закаливание.

Описание. Играющие, лежа на воде, располагаются по кругу и передают друг другу легкий мяч ударами одной или двумя руками. Надо стараться не становиться на дно.

Правила. Учащиеся не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания. Учащийся, вставший на дно, выходит из игры.

13.«Мяч своему капитану». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование передвижений в воде, развитие быстроты.

Описание. Учащиеся делятся на две команды и располагаются в разных концах бассейна. У каждой команды – капитан, который принимает участие в игре, стоя на противоположном от команды бортике бассейна. По сигналу игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, отдать в руки своему капитану.

Правила. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

Методические указания. Игру можно проводить 2 раза по 5 минут и со сменой капитанов.

14.«Салки с мячом». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование передвижений в воде, развитие быстроты.

Описание. Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну. Один из них – водящий – плавает с мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих.

Правила. Тот, кого заденет мячом, становится на место водящего, и игра продолжается.

Методические указания. Игру можно проводить 2 раза по 5 минут.

15.«Гонки мячей». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование умений плавать способом кроль на груди, развитие быстроты и ориентирования в воде.

Описание. Играющие становятся парами и берут в руки по мячу. По команде преподавателя плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят мяч (головой и руками) впереди себя.

Правила. Выигрывает тот, кто быстрее всех проплывет условленное расстояние и не потеряет мяч.

Методические указания. Игру можно проводить как парами, так и командами.

16.«Водное поло». Глубина воды по шею.

Задачи игры: совершенствование ориентирования в воде, развитие быстроты.

Описание. Учащиеся делятся на две команды. Первая занимает линию поля с одной стороны, вторая – с другой. У каждой команды за спиной ворота. Преподаватель выбрасывает мяч на середину поля. Игроки быстро плывут к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота противника.

Правила. Выигрывает команда, забросившая мяч в ворота противника большее количество раз.

Методические указания. Игра продолжается 3–5 мин.

17.«Брось мяч в круг». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование ориентирования в воде, развитие быстроты, точности броска.

Описание. Учащиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Надо бросить мяч в обруч. Попадание дает очко.

Правила. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методические указания. Можно выполнить игру, бросая мяч капитану.

18.«Эстафета с мячом». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование координации движений, развитие быстроты, точности передачи.

Описание. Игроки разбиваются на две команды и строятся в колонны на расстоянии вытянутых рук. Мяч передается назад между ногами, затем вперед над головой.

Правила. Побеждает команда, которая первой возвратит мяч на место.

Методические указания. Во втором варианте, разбившись на команды, играющие соревнуются в том, чья команда быстрее прибежит, припрыгает, приплывет, держа мяч на голове, в руках, между ногами.

19.«Погоня за мячом». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование плавания на груди, развитие быстроты, дальности броска.

Описание. Двое играющих становятся на берегу с мячами в руках, лицом к воде. По первому сигналу каждый бросает свой мяч так, чтобы он упал в воду возможно дальше от берега напротив противника. По второму сигналу соревнующиеся прыгают в воду, каждый плывет к мячу, брошенному противником, и с мячом возвращается на берег.

Правила. Выигрывает тот, кто с мячом быстрее окажется на берегу.

Методические указания. Игроки бросают мяч одновременно, находясь на одной линии.

IV. Игры с элементами прикладного плавания, способствующие развитию умения плавать в трудных условиях.

20.«Эстафеты с бегом в воде». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие быстроты, закаливание.

Описание. Учащиеся делятся на две команды. По свистку они бегут к другому бортику, задев его рукой, возвращаются к своей команде и передают эстафету.

Правила. Выигрывает команда прибежавшая первой. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания. Обязательно касаться бортика рукой.

21.«С донесением вплавь». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование плавания на боку и на спине, развитие координации движений, закаливание.

Описание. Играющие выстраиваются на берегу в шеренгу по одному лицом к воде. Всем участникам раздается по листу чистой сухой бумаги. По сигналу играющие входят в воду и плывут к флажку, поставленному в воде, расстояние 20–25 м. Обойдя флажок, возвращаются обратно.

Правила. Выигрывает тот, кто быстрее вернется обратно с сухим листом бумаги. Нельзя мешать товарищу и умышленно брызгать на бумагу рядом плывущего игрока.

Методические указания. Игра проводится для хорошо умеющих плавать. Перед игрой преподавателю следует показать несколько наиболее эффективных приемов прикладного плавания (на боку, на спине) в данных условиях.

22.«Рыбья приманка». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений, плавание 82 кс задержкой дыхания.

Описание. В бассейне разбрасывается «приманка» (например, какие-нибудь игрушки). Играющие, кроме одного водящего – «рыболова» – изображают «рыбок» и стоят на берегу. «Рыболов» находится в воде, поближе к приманке. «Рыбки», стараясь обойти «рыболова», подплывают к приманке, собирают ее и возвращаются на берег.

Правила. Игрок, задержанный водящим, выбрасывает «приманку», которой он завладел, в воду и в игре больше не участвует. Выигрывает не задержанный водящим игрок, набравший большее количество «приманок». В следующий раз он становится «рыбаком». «Рыбки» имеют право плыть за приманкой лишь один раз. Задержанным считается игрок, которого «рыболов» коснется рукой.

Методические указания. Можно проводить игру как командную. В игре следует обозначить линиями пространство.

23.«Эстафета с транспортировкой». Проводится на глубоком месте.

Задачи игры: совершенствование плавания на боку и на спине, развитие координации движений, закаливание.

Описание. Эстафета организуется между двумя командами. Один игрок входит в воду (из одной команды), захватывает снизу за руки или под руку, за подбородок (возможны и другие варианты) товарища из своей команды и транспортирует до условного места (10–12 м). На обратном пути «спасатель» и «тонущий» меняются местами. При финише первой пары начинает плыть вторая и т.д.

Правила. Выигрывает команда, раньше закончившая транспортировку. «Тонущим» запрещается помогать «спасателю».

Методические указания. За нарушения правил можно присуждать штрафные очки.

24.«Щука во рву». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

Описание. В бассейне устанавливаются 4 флажка, между которыми протягиваются две параллельные веревки с поплавками на расстоянии 3–4 м одна от другой. Это «ров». Во рву находится водящий – «щука». За одной из боковых линий располагаются остальные играющие. По сигналу руководителя они плывут на другую сторону рва, подныривая под веревку или сразу под весь «ров». «Щука», не выходя из «рва», старается дотронуться до одного из играющих. Если ей это удастся, то «щукой» становится пойманный. Водящий играет вместе со всеми. Потом игра проводится по другую сторону веревки.

Правила. После сигнала преподавателя не разрешается стоять на месте или возвращаться назад. Для этого предлагается считать до трех и после счета «три», если игрок не выполнил команды, он становится водящим.

Методические указания. Игру можно усложнить или упростить. Если, к примеру, «щука» долго не может никого поймать, то можно выделить две «щуки»; если же она, наоборот, делает это легко, то, «щуку» можно поставить к дальней линии или до сигнала поворачивать спиной к играющим.

25.«Пятнашки с нырянием». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

Описание. Эти «пятнашки» отличаются от простых «пятнашек» тем, что, спасаясь от водящего, играющим разрешается нырять. Водящий имеет право пятнать, лишь нырнув за спасающимся, пытаясь дотронуться до него рукой.

Правила. На поверхности водящий пятнать права не имеет. Он должен подплыть к играющему, находящемуся на поверхности, и сосчитать до трех. Если играющий за это время не нырнет, он становится «пятнашкой».

Методические указания. Играющие должны иметь хорошую плавательную подготовленность, в том числе в нырянии.

26.«Эстафета с препятствиями». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование ныряния, ориентирование в воде, плавание с задержкой дыхания.

Описание. Учащиеся делятся на две команды и выстраиваются в колонны, которые располагаются параллельно на расстоянии 3–4 м друг от друга. Эстафета заключается в преодолении ряда препятствий: спасательный круг, сетка, веревка и т.д. (поднырнуть под ними или перелезть).

Правила. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Методические указания. Можно взять более сложный вариант: например, передачу палочки. За нарушения начисляются штрафные очки.

V. Развлечения и аттракционы в воде.

27.«Чехарда». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

Описание. Играющие становятся в колонну по одному на расстоянии 2 м друг от друга. Стоящий последним перепрыгивает через игрока, стоящего впереди, а под следующего ныряет.

Правила. Учащиеся не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания. Игра длится 5 мин.

28.«Тир на воде». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование точности броска, закаливание.

Описание. На расстоянии 10 м на воде лежит неподвижный предмет. Играющие по очереди бросают в него шайбами.

Правила. Выигрывает тот, кто из 10 брошенных шайб будет иметь большее количество попаданий.

Методические указания. Можно проводить игру как командную.

29.«Достань первым». Глубина по грудь.

Задачи игры: совершенствование ныряния, задержки дыхания, развитие координации движений.

Описание. Два игрока стоят боком друг к другу, держась за руки. Ступни их ног соприкасаются. По сигналу каждый из игроков тянет за руку другого, стараясь первым достать со дна предмет.

Правила. Побеждает тот, кому удастся достать предмет первым.

Методические указания. Можно проводить игру как командную.

30.«Столкни с круга». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: развитие силы и координации движений.

Описание. Два участника, сидя на спасательных кругах, подплывают друг к другу и стараются столкнуть один другого в воду.

Правила. Проигрывает тот, кто первым свалится с круга в воду.

Методические указания. Необходимо заранее оговорить условия борьбы.

31.«Эстафета плавающих досок». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование плавания на ногах, на груди, развитие силы, координации движений.

Описание. Для проведения игры необходимы несколько одинаковых досок. Каждую доску в воде толкают 2–4 (можно больше) ребенка. В эстафете участвует несколько таких команд. По сигналу участники стартуют в заданном направлении.

Правила. Выигрывает команда, которая первой доставит свою доску к финишу.

Методические указания. Игра длится два раза по 5 мин.

32.«Кроль винтом». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений и задержки дыхания.

Описание. Участвующие делятся на пары. Плывая способом кроль на груди, они под гребок одной рукой переворачиваются на спину, а под гребок другой – на грудь и т.д.

Правила. Учащиеся не должны мешать друг другу.

Методические указания. Можно проводить игру как командную.

33.«Цепочка». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие силы, координации движений.

Описание. Участвуют две команды (красные и синие). Каждая из них делится на две половины, и все игроки получают порядковые номера. Четные номера красных и нечетные номера синих строятся в колонну так, чтобы каждый игрок был между двумя игроками команды противника. При построении необходимо соблюдать порядок номеров. Нечетные номера красных и четные номера синих строятся в другую такую же колонну. В колоннах играющие держат друг друга за пояс (в каждой колонне должно быть не менее восьми играющих). По сигналу направляющий колонны старается коснуться замыкающего своей же колонны. Если ему это удастся, он переходит в хвост колонны и становится замыкающим. Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока колонна не вернется к своему первоначальному построению, то есть пока первый направляющий вновь не займет свое первое место.

Правила. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Можно разыгрывать очки, ограничив игру строгим временным интервалом.

Методические указания. Продолжительность игры планируется из расчета 30 сна одного играющего.

34.«Проплывание между ногами партнера и построение в колонну».

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений и задержки дыхания.

Описание. Участвуют несколько команд, все учащиеся которых имеют порядковые номера. Команды выстраиваются в колонны на бортике бассейна. Напротив каждой команды на воде, в наиболее глубоком месте бассейна, стоит участник – «заграждение». По сигналу первые номера ныряют в воду и, двигаясь под водой, проплывают между ногами своего товарища – «заграждение» своей команды, а затем занимают место непосредственно за ним и поднимают руку, что служит сигналом к старту следующего участника. Все дети проделывают то же самое.

Правила. Выигрывает команда, первой построившаяся в воде в колонну.

Методические указания. Обязательно поднимать прямую руку.

35.«Пленные». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие быстроты.

Описание. Каждая из двух участвующих команд образует круг, все играющие получают порядковые номера. Они держат друг друга за руки. Каждая команда выделяет трех пленных, которые становятся в середину круга команды противника. Каждый игрок, которому удастся вырваться из круга, приносит своей команде одно очко.

Правила. К концу игры все участники должны обязательно по одному разу побывать пленными. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Методические указания. Продолжительность игры ограничивается одной минутой. Варианты игры: а) участники стоят в круге неподвижно; б) участники перемещаются в заданном направлении.

36.«Ястреб в воде». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений.

Описание. Участники строятся в воде в шеренгу спиной к борту бассейна. У каждого за пояс плавков заткнут платок. Посередине бассейна на поверхности держатся три пловца. По сигналу пловцы принимают старт и переплывают бассейн, стараясь, чтобы один из трех, находящихся в середине участников («ястребов»), не выхватил у них платок. Если «ястребу» это удалось, пловцы меняются местами, и игра продолжается. Возобновляется она только по сигналу.

Правила. Победителями игры становятся участники, которым на протяжении нескольких попыток удалось сохранить платок.

Методические указания. Игра проводится два раза по 5 мин.

37.«Бег за кладом». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование ныряний, развитие быстроты.

Описание. Две участвующие команды становятся спиной к борту бассейна и лицом друг к другу. По сигналу все играющие как можно быстрее устремляются к середине бассейна, где они должны достать со дна различные предметы, разбросанные преподавателем (желательно не более пяти). Предметы бросают одновременно с подачей сигнала о старте. Каждый предмет оценивается определенным количеством очков, обратно пропорциональным его величине (например, самый маленький предмет (монета) получает наибольшее количество очков). Выполняется несколько попыток.

Правила. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Методические указания. Игра проводится два раза по 5 мин.

1.2.3.ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ И ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Начиная занятия по плаванию, учащиеся должны знать правила поведения в воде и сознательно соблюдать строжайшую дисциплину.

Несчастных случаев и травм не случится, если учащиеся будут знать и выполнять требования безопасности.

1. Каждый учащийся допускается к занятиям по плаванию с разрешения врача.

2. С учащимися постоянно проводится разъяснительная работа о правилах поведения на воде и соблюдении мер безопасности с записью в журнале.

3. Занятия с не умеющими плавать проводятся в маленьком бассейне.

4. Все упражнения, а также первые попытки самостоятельного плавания выполняются в маленьком бассейне. На первых занятиях для большей безопасности учащихся желательно распределить по парам.

5. Первые попытки плавать на глубоком месте разрешаются не более чем двум занимающимся одновременно, под непосредственным наблюдением педагога.

6. Заплывать за границу места проведения занятий категорически запрещается.

7. К изучению прыжков в воду допускаются только учащиеся, умеющие плавать.

8. До и после занятий обязательно проводится поименная проверка-переключка учащихся. Опоздавшие допускаются к занятиям только с разрешения педагога.

9. Педагог должен постоянно наблюдать за находящимися в воде и быть готовым (в случае необходимости) немедленно прийти на помощь.

10. Педагог должен хорошо владеть приемами спасения пострадавших на воде и оказания доврачебной помощи.

11. На занятиях должна соблюдаться дисциплина. Ложные крики «Тону!», «Помогите!», окунание в воду товарища и другие шалости должны наказываться отстранением от занятий.

12. Об ухудшении самочувствия, появлении озноба или головокружения учащийся должен немедленно сообщить педагогу и прекратить занятия.

13. Нельзя приступать к занятиям раньше чем через 2 ч после приема пищи.

14. На занятиях по плаванию должен присутствовать врач (медицинская сестра).

15. Место для занятий по плаванию, оборудование и инвентарь необходимо проверять до начала занятий.

16. Каждое занятие должно быть тщательно подготовлено. Содержание занятия, последовательность выполнения упражнений и их дозировка, продолжительность и количество игр, проводимых на воде, должны определяться в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

17. Допустимый количественный состав учебных групп на одного педагога не должен превышать 15 человек.

Продолжительность занятий в воде зависит от задач занятия, температуры воды и воздуха. В случае появления дрожи, «гусиной кожи», посинения губ учащимся необходимо выйти из воды, вытереться досуха и одеться.



1.3. ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1.3.1. ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ ОБЪЕДИНЕНИЙ ПО ИНТЕРЕСАМ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ» В РЕАЛИЗАЦИИ ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА

С сентября 2022 года реализуется тема исследования «Формирование и развитие социального и эмоционального интеллекта учащихся через использование нетрадиционных форм и методов работы на занятиях объединения по интересам «Оздоровительное плавание» (педагог дополнительного образования А.И. Лисай). Формирование социально-эмоциональных навыков осуществляется через учебную и воспитательную работу.

В рамках учебного компонента на занятиях использовались следующие методы и приемы:

проговаривание эмоций (что происходит с мячиком: грустит, радуется, злится, обижается);

визуализация образов и подбор к ним эмоций;

мысленный эксперимент;

игротерапия, направленная на формирование памяти, мышления, воображения, восприятия, эмоциональной отзывчивости учащихся и сплочения группы. Например, используются подвижные игры и развлечения на воде: «Кто быстрее спрячется под воду», «Хоровод», «Жучок-паучок», «Лягушата», «Спрячься», «Брод», «Охотники и утки», «Поезд в тоннель». На суше проводятся игры: «Золотая рыбка», «Снеговик», «Сиамские близнецы»;

психогимнастика – направлена на обучение учащихся выражению переживаний, эмоциональных состояний, эмоциональных проблем с помощью движений, мимики, пантомимики, игры;

музыкотерапия – способствуют снятию сильного эмоционального и физического напряжения у учащихся;

метод релаксации – помогает эмоциональному расслаблению и восстанавливает детский организм после физической нагрузки.

В заключительной части занятий применяются элементы тренинга: «На что похоже мое настроение» (выработка навыка внимательного отношения к внутреннему состоянию, узнавание эмоций), «Толкалки» (снятие агрессии через игру и позитивное движение), «Зеркало» (развитие наблюдательности и коммуникативных способностей).

Включение законных представителей учащихся в инновационную деятельность осуществлялось через проведение Дней здоровья: час общения «Запрещается-разрешается» совместно с начальником Мостовской спасательной станции Ковальчуком Романом Владимировичем; мастер-класс «Снаряжение водолаза»; спортивное мероприятие, посвященное Международному женскому дню «Наши мамы лучше всех!»; водный праздник «Заряди организм жизнью»; 3Д-аквадискотека «Думай! Двигайся! Действуй!».

Учащиеся приняли участие в видеосъемке рубрики «Ровесники молодой Беларуси» телерадиокомпании БТ4, что способствовало формированию позитивных эмоций, коммуникативных навыков, сплочению коллектива учащихся, их законных представителей и педагога.

В результате наметились позитивные изменения в уровне сформированности эмоционального интеллекта (методика Н.Холла): средний уровень эмоционального интеллекта отмечен у 50 % учащихся (сентябрь 2022 года – 25 % учащихся), низкий – у 50 % учащихся (сентябрь 2022 года – 75% учащихся). Анализ данных по методике изучения социального интеллекта Н. Холла показал, что значительно улучшились показатели к апрелю 2023 года по показателям: самосознание, самомотивация, саморегуляция. Анализ данных по методике «Шкала эмоционального отклика» А.Меграбяна и Н.Эпштейна показал положительную динамику эмоционального развития учащихся: показатели стали средними и высокими, это свидетельствует о том, что работу по формированию социально-эмоциональных навыков можно считать эффективной. Нормальный уровень и высокий уровень эмпатийности отмечен у 91,67 % учащихся (у 66, 67% – сентябрь 2022 года). У этих учащихся отмечается развитие способности к эмоциональной и поведенческой саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативы и самостоятельности.

1.3.2. СЦЕНАРИЙ 3Д-АКВАДИСКОТЕКИ «ДУМАЙ! ДВИГАЙСЯ! ДЕЙСТВУЙ!» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДОВ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Цель: сохранение и укрепление здоровья, развитие эмоционального интеллекта, творческих способностей учащихся средствами музыкально-ритмических движений.

Задачи:

вызвать у учащихся положительные эмоции, радость от эстафет на воде коммуникативные способности;

развивать и совершенствовать двигательные качества;

повысить мотивацию к систематическим занятиям по плаванию, закаливанию.

Категория учащихся: объединение по интересам «Оздоровительное плавание».

Возрастная группа: учащиеся 7-10 лет.

Инвентарь: плавательные доски по количеству участников; пластиковые корзины – 2 шт.; тонущие предметы по количеству участников; шарики для сухого бассейна (синего, красного и желтого цветов); надувные спасательные круги – 3 шт.; дипломы и сладкие призы по количеству участников; украшение бассейна; музыкальная аппаратура и заводная музыка.

Ход мероприятия

Ведущий: Здравствуйте, друзья! Мы приветствуем вас на нашей аквадискотеке!

Ведущий: Сегодня мы покажем, как нужно развлекаться, веселиться, танцевать и отдыхать! А вместе с нами и Краб Гоша!

Ведущий: Кто из вас громче всех хлопает в ладоши? (*Учащиеся хлопают.*) Кто громче всех кричит? (*Учащиеся кричат.*) Кто громче всех пищит? (*Учащиеся пищат.*)

Ведущий: Круто! Аквадискотека – это танцующая под музыку вода.

Ведущий: Давайте вместе потанцуем! Повторяем за мной простые движения! Кто знает слова песни, может еще и подпевать! (*Играет музыка современной песни, участники повторяют движения.*)

Ведущий: Отличное начало нашей акватусовки! А теперь предлагаю всем выполнить упражнение «Выражение настроения» (*оно позволяет выразить свои эмоции через тело, развивает воображение, позволяет экспериментировать с образом собственного «Я»*).

Ведущий: Вам необходимо двигаться по бассейну и постараться почувствовать свои ноги и ступни, руки и кисти, пальцы, позвоночник и голову, отметить «сонные» и «бодрствующие» части тела, подумать о том настроении, с которым вы пришли на мероприятие, и выразить его походкой.

Ведущий: А теперь предлагаем вам изобразить походкой другие состояния и настроения:

очень уставшего человека;

счастливого человека,

получившего чудесное сообщение;

перепуганного человека;
лунатика, бредущего с открытыми глазами;
человека с нечистой совестью;
гения, получившего Нобелевскую премию;
предельно собранного человека;

Ведущий: Мне нравится! А вам? (*Учащиеся отвечают.*) Тогда продолжаем! Предлагаю всем стать друг за другом, руки положить на плечи впереди стоящего. Пока играет музыка, вы двигаетесь по кругу и повторяете движения за мной и Крабом. Главное не разорвать свою цепочку.

Ведущий: Идем, идем, дружнее, веселее! (*Учащиеся выполняют каждый вид передвижения по 10-15 секунд.*)

Теперь вприсядку!

Прыжками.

На корточках.

Взяв впереди стоящего за ногу, потом за ухо.

А теперь задом наперед.

Ведущий: Здорово! Молодцы! А сейчас, кто первым ответит на мой вопрос, получит приз.

Когда на улице жара,

Спешит туда вся детвора.

И если там откроют кран,

Из-под земли забьет ... (*Учащиеся думают и называют свои варианты ответа.*)

Ведущий: Верно, фонтан! А вы знаете, что самый высокий фонтан в мире находится в Саудовской Аравии, это фонтан короля Фахда и составляет 312 метров. Это как 100-этажное здание. Он даже выше Эйфелевой башни. Фонтан доставляет 625 литров воды, которые подаются со скоростью более 100 км/ч.

Ведущий: Давайте и мы попробуем создать свой собственный фонтан. Для этого вам нужно стать в круг, взяться за руки и лечь на спину. Под веселую музыку вы начинаете как можно быстрее и сильнее бить ногами о воду. И еще, главное условие, вы должны работать ногами в такт музыки. Давайте попробуем! (*Звучит музыка то быстрее, то медленнее. В это время учащиеся выполняют задание.*)

Ведущий: Вот это фонтанище! После вас в бассейне воды прибавилось (*смеется*), зато прибавилось на полу (*показывает на пол*). А кто же будет убирать все это? Возьмите в руки швабру (*учащиеся изображают*) и ритмичными движениями начинайте уборку (*звучит динамичная музыка, ребята «убирают» лишнюю воду с пола*).

Ведущий: Очень здорово! Сами наследили – сами убрали! Молодцы!

Ведущий: Кто из вас знает, какие предметы с затонувших кораблей были найдены под водой? (*Участники отвечают на вопрос.*) Сейчас и вы попробуете отыскать их под водой. А что именно там будет, мы сейчас и узнаем. На дне разбросаны разные предметы. Пока звучит музыка, вы двигаетесь хаотично, как

только услышите слово «Хоп!» – вы ныряете и стараетесь достать как можно больше предметов. Будьте внимательны! (улыбается)

Ведущий: Настоящим водолазом оказался Матвей! Давайте поаплодируем его ловкости и выносливости! (Учащиеся аплодируют, Краб пожал руку победителю.)

Ведущий: А вы точно все нашли? Ничего не пропустили? (Учащиеся оглядываются по сторонам.) Кто самый быстрый проверит все подводные углы? (Учащиеся отправляются на поиски корзины с шариками.) Давайте же посмотрим, что там! (Учащиеся раскрывают корзины, из нее высыпаются шары.)

Ведущий: Ай-яй-яй! Какой беспорядок навели! (грустно...) Ребята, как вы думаете, в какой воде живут крабы? (Учащиеся думают.) Например, карпы любят мутную воду, а раки и крабы чистую. Поэтому займемся очисткой воды. Согласны?

Ведущий: Нам нужно собрать разбросанные шары (все учащиеся делятся на три группы и получают по надувному кругу). Ваша задача: пока звучит музыка вы должны собрать все шары. Ваша команда собирает только красные, ваша – только желтые, а ваша – только синие шары. Готовы? Начали! (Учащиеся собирают шары в надувные круги, если шарик выпал, его нужно обязательно поднять.)

Ведущий: Милый Краб, доволен ли ты нашей работой? (Краб кивает и гладит по голове рядом стоящих учащихся.)

Ведущий: Наступила пора прощаться (грустно), но мне совсем не хочется. Предлагаю зафиналить нашу дискотеку последним танцем. Повторяйте движения за мной кто как может и у кого еще остались силы. (Играет музыка, дети вместе с ведущим исполняют танец.)

Ведущий: Ребята, вы самые лучшие танцоры в мире! Вам понравилось проводить время с крабом Гошей? Все, кому сегодня было весело, возьмитесь за руки, станьте в круг и громко крикните: «Хотим еще танцевать!», те, кому было грустно, станьте внутри круга и скажите: «Не будем танцевать!». На счет три-четыре одновременно произносим свои слова! (Учащиеся отвечают.)

Ведущий: Не стоит расстраиваться, ведь сегодня мы здорово провели время! Гоша говорит вам: «До свидания!», ведь мы еще обязательно встретимся! До новых встреч! (Учащиеся прощаются, выходят из бассейна, получают грамоты и сладкие призы.)

1.3.3. АНАЛИТИЧЕСКАЯ СПРАВКА НА ПРОВЕДЕНИЕ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДИКИ «ШКАЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОТКЛИКА» А.МЕГРАБЯНА И Н. ЭПШТЕЙНА

Срок проведения: апрель 2023 года.

Методика проведения: опросник «Шкала эмоционального отклика» (методика А.Меграбяна и Н. Эпштейна).

Цель: определение уровня выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей (эмпатии).

Оптанты: 12 учащихся объединения по интересам «Оздоровительное плавание» Мостовского районного центра творчества детей и молодежи (младший школьный возраст; педагог дополнительного образования Лисай А.И.).

В ходе исследования уровня выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей (эмпатии) получены данные: 8,33% (1 учащийся) – очень высокий уровень; 50 % (6 учащихся) – высокий уровень; 41,67 % (5 учащихся) – нормальный уровень.

Таким образом, анализ данных по методике «Шкала эмоционального отклика» А.Меграбяна и Н.Эпштейна показал, что большинство учащихся имеют средний и высокий уровень выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей (эмпатии). Учащиеся с высоким уровнем (50 %) чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, эмоционально отзывчивы, общительны, в оценке событий больше доверяют своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам, постоянно нуждаются в социальном одобрении своих действий, однако не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе, не стоит особого труда вывести их из равновесия. Данные учащиеся имеют нестабильность в эмоциональном отклике к окружающим. Нормальный уровень эмпатийности отмечен у 41,67 % учащихся. Эти учащиеся достаточно хорошо контролируют собственные эмоциональные проявления и имеют стабильный эмоциональный настрой. 8,33% (1 учащийся) с очень высоким уровнем выраженности способности к эмоциональному отклику, у него преобладает эмоциональная зависимость от других людей и болезненная ранимость.

Заместитель директора
по учебно-методической работе

Л.В. Русина

1.3.4. ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЮЩИХСЯ В РАБОТЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Эмоциональный переключатель

Учащийся получает короткий текст, одну любую фразу. Задание: читать текст, последовательно меняя эмоции, либо одну фразу с разными эмоциями. Остальные угадывают эмоции. Можно попросить описать группу, как ощущается та или иная эмоция во время прочтения.

Передача чувств прикосновениями

Один из учащихся становится в центр круга и закрывает глаза. Он знает, что сейчас к нему будут подходить по очереди остальные участники и постараются прикосновением передать одно из четырех чувств: страх, радость, любопытство, печаль. Задача водящего по прикосновениям определить, какое чувство ему передавалось.

Передать что-то прекрасное

Учащиеся по кругу должны изобразить и передать руками соседу что-то прекрасное. Тот угадывает. Задумывает что-то свое и продолжает круг. Обсудить, что было приятно передавать, что приятно получать, чувства.

Есть такая партия!

Если в команде расходятся мнения по какому-то общему для всех вопросу, делим ее на «партии» в соответствии с предлагаемым учащимися способами решения вопроса. Дается время на подготовку, после которого каждая партия представляет свое решение проблемы, используя парламентские правила: хорошо продумывать свои аргументы и контраргументы, говорить только в отведенное время, соблюдать правила диалога, не допускать эмоциональных, агрессивных или оскорбительных высказываний. Сторона, нарушающая правила, признается проигравшей.

Кот и дом

Участники объединяются в пары. В парах договариваются, кто будет первым, а кто – вторым. «Первые номера» выходят за дверь вместе с ведущим: ваша задача – нарисовать дом. При этом вы должны держать в тайне свое задание.

Затем ведущий подходит к группе «вторых номеров» и сообщает, что им необходимо нарисовать кошку, не говоря об этом партнеру. После этого «первые номера» возвращаются в зал.

Возвращайтесь к своим партнерам. Упражнение должно проходить в полной тишине, разговаривать нельзя.

Каждая пара получает лист бумаги и один карандаш или фломастер на двоих. Необходимо взять карандаш одновременно обоим партнерам и выполнить полученное задание.

После выполнения задания – обсуждение работы в парах, затем в кругу.

При обсуждении разных стратегий взаимодействия важно поговорить о том, какие эмоции и чувства вызывает агрессия партнера, нежелание уступить или, наоборот, полное подчинение чужому желанию?

Удачные варианты решения – нарисовать дом, в котором сидит кошка, дом в виде кошки или кошку в виде дома, но еще лучше – дать партнеру возможность выполнить его задание, а потом сделать свое. Обычно при такой стратегии партнер с радостью дает возможность нарисовать другому задуманное.

Найти предмет

Эта игра хорошо подойдет для того, чтобы сосредоточиться и настроиться на спокойный лад. Спрячьте какой-либо предмет так, чтобы он не бросался в глаза, но все-таки был виден при должном внимании. Разделите учащихся на команды. Их задача – спокойно передвигаться по помещению в хаотичном порядке, взглядом найти предмет и молча дать знать другим членам команды, где он находится, не выдав при этом информацию соперникам (высший пилотаж коллективной стратегии – еще и запутать другую команду). Побеждает команда, в которой за определенное время большее число участников найдет предмет.

Упражнение «Цвет эмоций»

Цель: развитие эмпатии.

Время: 15-20 мин.

Реквизит: цветные карточки.

Выбираем водящего. Водящий по команде закрывает глаза, а ведущий в это время показывает всем карточку с одним из цветов (желтый, красный, зеленый, черный, белый...). Когда водящий откроет глаза, все участники только своей мимикой и эмоциональным состоянием пытаются изобразить этот цвет, не называя его, а водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается другой водящий, если нет, то он снова закрывает глаза и ведущий показывает другую карточку, после трех ошибок подряд, назначается новый водящий.

Вопросы для обсуждения:

Легко ли было выполнять данное упражнение?

Различалось ли поведение участников, когда они показывали один и тот же цвет?

Важно ли уметь распознавать чужие эмоции?

На что вы ориентировались при отгадывании цвета?

При всей простоте и, на первый взгляд, нелепости упражнения, достаточно часто, участникам удается отгадать загаданный цвет, при этом, не придавая значения тому, как именно у них это вышло. Это является хорошей темой для обсуждения о том, что мы воспринимаем информацию не только путем вербального общения, но и посредством невербального, в данном случае через мимику. У большинства людей цвета связаны с положительными, нейтральными или негативными эмоциями. Поэтому, если участнику удалось распознать эмоциональное состояние окружающих, а мы так или иначе придаем

своему лицу определенные узнаваемые черты, то вероятность угадать нужный цвет резко возрастает

Упражнение «Завершение занятий по эмоциям и чувствам»

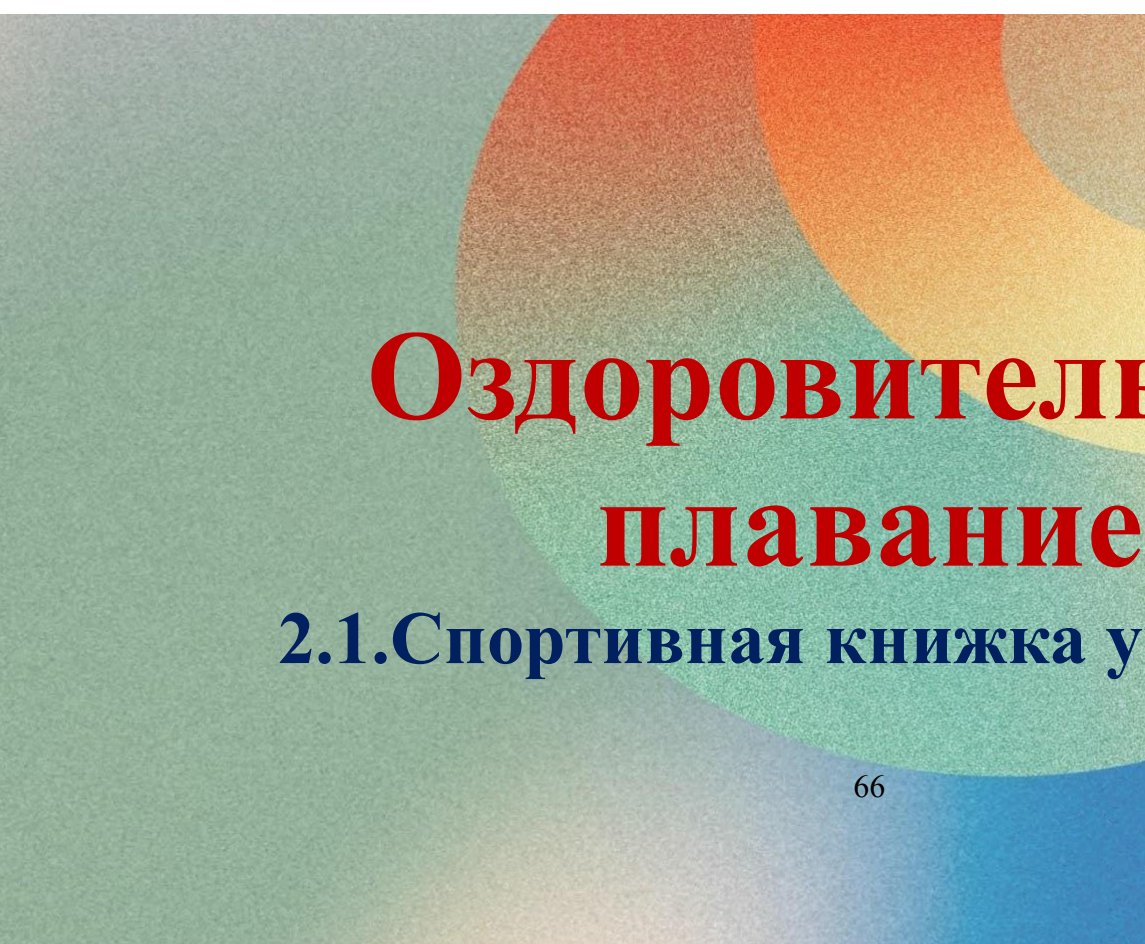
Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии. Эта церемония поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу.

Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

II. Контрольно-диагностический блок

Страница 1

**Государственное учреждение образования
«Мостовский районный центр творчества детей и молодежи»
Объединение по интересам «Оздоровительное плавание»**



Оздоровительное плавание

2.1. Спортивная книжка учащегося

(ФИО учащегося)

на _____ учебный год

Страница 2

Год обучения

Расписание занятий:

день, время начала и окончания занятия, место проведения;

ФИО педагога, рабочий и мобильный телефон

Памятка по технике безопасности на занятии

Страница 3

Календарь мероприятий на учебный год
(соревнования, конкурсы, фестивали, Дни здоровья, игровые программы,
мастер-классы, проекты)

№ п/п	Мероприятие	Время и место проведения	Примечания

--	--	--	--

Страница 4

Таблица достижений

месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
мероприятие	<i>Соревнования:</i>									
внутри кружка										
между кружками по плаванию Центра										
районные										
областные										
республиканские										
<i>Конкурсы:</i>										
внутри кружка										
между кружками по плаванию Центра										
районные										
областные										
республиканские										
<i>Проекты:</i>										
внутри кружка										
в Центре										
ИТОГО:										

Условные обозначения:

- «+» – участие;
- «Б» – благодарность, благодарственное письмо;
- «С» – сертификат участника;
- «Д» – диплом участника;
- «Г» – грамота за участие;
- «I» – диплом I степени, грамота за 1-е место;
- «II» – диплом II степени, грамота за 2-е место;
- «III» – диплом III степени, грамота за 3-е место.

Страница 5

Оценка плавательной подготовленности по программе

№ п/п	Контрольное упражнение	Дата сдачи	Результат	Примечание

Страница 6

Самоконтроль

Дата	Тема занятий	Самочувствие
10.03.2023.	Техника плавания кроль на груди, упражнения на суше	Записать самочувствие после занятия (плохое, удовлетворительное, хорошее, отличное)

Страница 7

Список литературы для ознакомления

Страница 8

Ссылки на видеоматериалы по плаванию для ознакомления

Страница 9

Рекомендации законным представителям учащихся

Страница 10

Выводы и рекомендации педагога по итогам учебного года

2.2.АНКЕТИРОВАНИЕ УЧАЩИХСЯ

2.2.1.ВВОДНАЯ АНКЕТА

Ф.И.О. учащегося _____

1. Ты пришел в кружок «Оздоровительное плавание», потому что:

- а) сам захотел;
- б) посоветовал друг;
- в) рекомендовали родители;
- г) посоветовали в школе;
- другое _____

2. Имеешь ли ты навыки плавания:

- а) да;
- б) нет.

3. В каких объединениях по интересам ты занимаешься еще?

4. Чего ты ожидаешь от занятий в этом кружке?

- а) научиться хорошо плавать разными спортивными стилями;
- б) интересно и с пользой провести время;
- в) познакомиться с другими ребятами;
- г) укрепить здоровье;
- другое _____

5. Почему ты выбрал кружок в Центре?

- а) здесь интересно;
- б) нравится педагог;
- в) близко живу;
- г) понравилась реклама кружка;
- другое _____

6. Хочешь ли ты участвовать в мероприятиях Центра?

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить.

7. Хочешь ли ты участвовать в мероприятиях в кружке?

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить.

2.2.2. ИТОГОВАЯ АНКЕТА

1. Были ли тебе интересны занятия в кружке?

- а) да;

- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить.

2. Что было интересным?

- а) полезная информация;
- б) общение с ребятами;
- в) общение с педагогом;
- г) тренировки;
- д) участие в мероприятиях, соревнованиях;
- другое _____

3. Ты считаешь свои умения и навыки в плавании достаточными?

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить.

4. Хочешь ли ты продолжить занятия в следующем году?

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить.

5. У тебя сложились хорошие отношения с ребятами, с которыми ты занимаешься в группе?

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить.

6. На твой взгляд, плавание каким стилем у тебя лучше всего получается?

7. Чему бы ты хотел научиться в следующем учебном году?

8. Насколько ты удовлетворен занятиями твоего кружка?

(1-не нравятся, 5 – очень нравятся- обвести кружком)

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

2.3. ДИАГНОСТИКА ОСВОЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО И ПРАКТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

2.3.1. КАРТА ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА ПО ТЕМАМ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема, форма контроля Фамилия, имя учащегося	Правила безопасного поведения на занятиях. <i>Устный опрос</i>	Влияние физических упражнений на организм учащихся. <i>Googl-викто рина</i>	История возникновения и развития плавания. <i>Выполнение заданий в Learning Apps.org</i>	Основы техники спортивных способов плавания. <i>Выполнение заданий в Learning Apps.org. Викторина «Стили плавания»</i>	Основы форми-ро-ва ния ЗОЖ. <i>Googl-викто рина</i>
1.						
2.						

Оценка выполнения заданий:

- 0 - задание не выполнено;
- 1- задание выполнено частично;
- 2- задание выполнено наполовину;
- 3- задание выполнено практически полностью;
- 4- задание выполнено полностью.

2.3.2. ДИАГНОСТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

СЕНТЯБРЬ

Физическая подготовка	Оптимальный уровень 5 баллов	Допустимый уровень 4 балла	Критический уровень 3 балла
Погружение лица в воду	Учащийся сам выполняет упражнение	Учащийся выполняет с помощью педагога	Учащийся не выполняет упражнение
Погружение головы в воду	Учащийся сам выполняет упражнение	Учащийся выполняет с помощью педагога	Учащийся не выполняет упражнение

Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде	Учащийся сам выполняет упражнение	Учащийся выполняет с помощью педагога	Учащийся не выполняет упражнение
Ходьба с поднятыми руками вверх, в стороны	Учащийся сам выполняет упражнение	Учащийся выполняет с помощью педагога	Учащийся не выполняет упражнение
Бег в воде	Учащийся сам выполняет упражнение	Учащийся выполняет с помощью педагога	Учащийся не выполняет упражнение
Вдох над водой и выдох в воду	Учащийся сам выполняет упражнение	Учащийся выполняет с помощью педагога	Учащийся не выполняет упражнение
Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди	Учащийся сам выполняет упражнение	Учащийся выполняет с помощью педагога	Учащийся не выполняет упражнение
Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине	Учащийся сам выполняет упражнение	Учащийся выполняет с помощью педагога	Учащийся не выполняет упражнение
Скользить по поверхности воды	Учащийся сам выполняет упражнение	Учащийся выполняет с помощью педагога	Учащийся не выполняет упражнение

Критерии определения уровня учащихся.

Общее количество баллов:

37-45 – оптимальный уровень;

30-36 – допустимый уровень;

менее 30 – критический уровень.

ДЕКАБРЬ

Физическая подготовка	Оптимальный уровень 5 баллов	Допустимый уровень 4 балла	Критический уровень 3 балла
----------------------------------	---	---	--

Ориентирование в воде с открыванием глаз	Достал 2 и более предметов	Достал 1 предмет	Не достал ни одного предмета
Лежание на груди	7 секунд	3-5 секунд	Лежит с помощью поддерживающих предметов
Лежание на спине	7 секунд	3-5 секунд	Лежит с помощью поддерживающих предметов
Плавание с пенопластовой доской ногами способом кроль на груди	10-12 м	7 м	3 м
Плавание с пенопластовой доской ногами способом кроль на спине	10 -12м	7 м	3 м
Скольжение на груди	4 м	3 м	1 м
Скольжение на спине	4 м	3 м	1 м
Плавание произвольным способом	8 и более метров	5 метров	3 и менее метров

Критерии определения уровня учащихся.

Общее количество баллов:

36-40 более – оптимальный уровень;

25- 35 – допустимый уровень;

менее 25 – критический уровень.

МАЙ

Физическая подготовка	Оптимальный уровень	Допустимый уровень	Критический уровень
	5 баллов	4 балла	3 балла
Скольжение на груди	8 м	5-6 м	4 м
Скольжение на спине	8 м	5-6 м	4 м

Плавание кролем на груди в полной координации	12 м	10 м	8 м
Плавание кролем на спине в полной координации	12 м	10 м	8 м
Плавание произвольным способом	10 м и более	8 м	5 м
Gool-тест	20	14	10

Критерии определения уровня учащихся.

Общее количество баллов:

25-30 – оптимальный уровень;

19-24 – допустимый уровень;

менее 24 – критический уровень.

2.3.3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

Вдох и выдох в воду

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	8 раз	7 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	7 раз	6 раз
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	5 раз	4 раза

Методика оценки:

И.п.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

Высокий – активное пускание пузырей.

Средний - редкие воздушные пузыри
Низкий – нет воздушных пузырей.

Скольжение на груди и на спине

	Мальчики	Девочки
Высокий	4,60 метра	4,30 метра
Средний	3,40 метра	3,00 метра
Низкий	3,00 метра	2,50 метра

Методика оценки:

И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.

Средний – подбородок лежит на поверхности воды.

Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног

	Мальчики	Девочки
Высокий	6,00 метров	5,50 метров
Средний	5,00 метров	4,50 метра
Низкий	4,00 метра	4,20 метра

Методика оценки.

И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

Высокий – колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)

Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)

Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Плавание способом «Кроль» на груди и на спине

	Мальчики	Девочки
Высокий	7,50 метров	7,00 метров
Средний	6,50 метров	6,00 метров
Низкий	5,50 метров	5,00 метров

Методика оценки.

И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

Высокий – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка с поворотом головы в сторону.

Средний – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4-х движений снизу вверх. Дыхание сбивается.

Низкий – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают движений снизу вверх, дыхание не сочетается с работой рук.

Для выполнения каждого контрольного упражнения учащимся дается одна попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.

Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивным способом кроль (начальный уровень)

Плавательные движения	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Скольжение на груди	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы и плеч)
Скольжение на спине	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь.	Сгибание туловища в поясничной

		Носки не оттянуты	области (скольжение «сидя»). Прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад)
Движения ногами при плавании кролем на груди, спине	Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме движений ногами	Неправильное положение тела на воде	Сильное сгибание ног, стопы не повернуты внутрь
Движения руками при плавании кролем на груди	Без ошибок	Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
Движения руками при плавании кролем на спине	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде. Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
Плавание кролем на груди в полной координации	Практически без ошибок. Затянутый вдох	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания
Плавание кролем на спине в полной координации	Практически без ошибок. Неритмичное дыхание	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания

2.3.4. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Стартовый прыжок	Уверенно, без ошибок	Спад из положения сидя	Ногами вниз

Проплывание дистанции кролем на спине в полной координации с сохранением техники без времени (м)	50	25	15
Проплывание дистанции кролем на груди в полной координации с сохранением техники без времени (м)	50	25	15
Проплывание дистанции брассом в полной координации с сохранением техники без времени (м)	50	25	15
Проплывание дистанции баттерфляем без времени (м)	25	15	10
Владение стилями плавания (из 4)	4	2	1
Проплывание максимально возможного расстояния со сменой стилей (м)	50	25	15

2.3.5.GOOL-ТЕСТ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc2Y9iOVxLM0KGEB9r8ELLGe78f1K1PzLf_4tZtcmfcYYaWpQ/viewform?usp=sharing

Тест по плаванию

Вопросы Ответы Настройки

Всего: 20

Итоговый тест по плаванию

Выберите правильный ответ

1.Какие спортивные вещи должны быть у пловца во время занятий на воде? *

☐ плавательная шапочка, купальник (плавки)

☐ гимнастический купальник

☐ лыжные палки

2.4. ДИАГНОСТИКА СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ

В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА

2.4.1. ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Критерии	Показатели	Диагностические задания
Когнитивный	Способность идентификации эмоций различных модальностей	Диагностическое задание 1. Методика «Эмоциональная идентификация» Е.И. Изотовой, форма С.
	Способность понимать и контролировать свои эмоции и эмоции окружающих людей	Диагностическое задание 2. Тест на эмоциональный интеллект Н. Холла
Деятельностный	Эмоциональная ориентация ребёнка – на мир вещей или на мир людей	Диагностическое задание 3. Проективная методика «Дорисовывание: мир вещей – мир людей - мир эмоций».
Эмоциональный	Способность к сопереживанию	Диагностическое задание 4. Методика «Что – почему – как».

2.4.2. ОПРОСНИК «СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ»

(методика Н. Холла в модификации
Г.В. Резапкиной)

Методика состоит из 30 утверждений и позволяет выявить слабые стороны социального интеллекта, который является важнейшим условием полноценного профессионального и личностного развития человека («Самосознание», «Саморегуляция», «Эмпатия», «Коммуникабельность», «Самотивация»). Достоверность методики зависит от уровня самооценки и самопонимания.

Инструкция. Если высказывание отражает ваше отношение к себе, людям и событиям – поставьте в клетке с его номером плюс, если не отражает – минус.

1. Для меня дороги как отрицательные, так и положительные эмоции в моей жизни.
2. Когда я испытываю давление со стороны, то обычно сопротивляюсь.

3. Я обычно терпеливо выслушиваю других людей, иногда в ущерб своим интересам.

4. В общественных местах или транспорте я с интересом рассматриваю незнакомых людей.

5. Когда я занимаюсь любимым делом, все остальное отходит на второй план.

6. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что мне нужно изменить в своей жизни.

7. Я отслеживаю свои эмоциональные реакции.

8. Мне легко понять переживания даже незнакомых людей.

9. Мне нравится работа, связанная с интенсивным общением.

10. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

11. Мне интересно наблюдать изменение своего эмоционального состояния.

12. Если меня что-то расстроило, я быстро прихожу в себя.

13. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они их стараются скрыть.

14. Мне нетрудно попросить незнакомого человека о помощи.

15. Когда я берусь за новое дело, я не сомневаюсь в его успехе.

16. Когда есть время, я обращаюсь к своим переживаниям, чтобы понять их причину.

17. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.

18. Я чувствую настроение человека по выражению его лица.

19. Обычно я чувствую себя комфортно даже в компании незнакомых людей.

20. Профессиональная успешность во многом зависит от отношения человека к своей работе.

21. Знание своих истинных чувств необходимо мне для поддержания хорошей формы.

22. Я обычно быстро прихожу в себя после неожиданного огорчения.

23. Я замечаю зависимость своего настроения от настроения окружающих меня людей.

24. В долгой дороге мне интереснее общаться с попутчиками, чем читать книгу.

25. Препятствия на пути к цели делают меня сильнее.

26. Люди, осознающие свои чувства, лучше управляют своей жизнью.

27. Я могу влиять на свое настроение.

28. Я обычно внимательно отношусь к просьбам незнакомых людей о помощи.

29. У меня много друзей, которые всегда поддержат меня в сложной ситуации.

30. Я хотел(а) бы работать не только из-за денег.

Подсчитайте число плюсов в каждой строке и запишите полученные числа в последних строчках. Первая строка – «Самосознание», вторая –

«Саморегуляция», третья – «Эмпатия», четвертая – «Навыки взаимодействия», пятая – «Самомотивация».

Обработка теста заключается в подсчете плюсов в каждой строке: 0–2 балла – низкий уровень; 3–4 – средний уровень; 5–6 – высокий уровень выраженности качества.

Самосознание – способность осознавать свои эмоции, мотивы и потребности.

Высокий (5–6) уровень самосознания означает способность осознания своих эмоций, мотивов и потребностей, дающую возможность прогнозировать успешность в профессиях, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Средний (3–4) уровень самосознания означает недостаточно сформированную способность осознания своих эмоций, мотивов и потребностей, затрудняющую профессиональное и личностное развитие.

Низкий (0–2 балла) уровень самосознания означает несформированную способность осознания своих эмоций, мотивов и потребностей, осложняющую работу, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Саморегуляция – способность управлять своими эмоциями.

Высокий (5–6) уровень самоконтроля позволяет людям контролировать свое эмоциональное состояние, что является профессионально важным качеством в профессиях, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Средний (3–4) уровень самоконтроля означает недостаточную способность управлять своими эмоциями, затрудняющую профессиональную и социальную адаптацию человека.

Низкий (0–2 балла) уровень самоконтроля может проявляться в виде эмоциональной неустойчивости, тревожности, утомляемости, осложняя профессиональную деятельность, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Эмпатия – умение ставить себя на место другого, учитывать в процессе принятия решений чувства и эмоции других людей.

Высокий (5–6) уровень эмпатии является профессионально важным качеством для профессий, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Средний (3–4) уровень эмпатии может осложнять профессиональную деятельность в сферах, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Низкий (0–2) уровень эмпатии свидетельствует о слабой способности понимать чувства, мотивы и потребности других людей и может препятствовать эффективному выполнению работы, связанной с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Навыки взаимодействия – доброжелательный интерес к людям, готовность к сотрудничеству.

Высокий (5–6) уровень способствует эффективному взаимодействию с другими людьми и является профессионально важным качеством для профессий, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Средний (3–4) уровень может осложнять деятельность, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Низкий (0–2) уровень затрудняет работу, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Самомотивация – способность ставить перед собой цели и достигать их.

Высокий (5–6) уровень самомотивации способствует достижению поставленных целей и позволяет прогнозировать профессиональную успешность в различных сферах.

Средний (3–4) уровень самомотивации может осложнять профессиональную деятельность.

Низкий (0–2) уровень самомотивации может негативно влиять на профессиональную успешность в различных сферах.

Ключ к тесту

Самосознание	1	6	11	16	21	26	
Саморегуляция	2	7	12	17	22	27	
Эмпатия	3	8	13	18	23	28	
Навыки взаимодействия	4	9	14	19	24	29	
Самомотивация	5	10	15	20	25	30	

Ссылка:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfUqV0V0LzvyBO50GUNM6NtA2XDRyOXFStf9tHRpkLszhNaOg/viewform?usp=sharing>

2.4.3.МЕТОДИКА «СЛОВАРЬ ЭМОЦИЙ»

Разработана для диагностики детей дошкольного и младшего школьного возраста. Данная методика направлена на выявление количества эмоций, которые может назвать ребенок. Методика включает в себя опрос ребенка о тех эмоциях, которые он знает.

Инструкция

«В течение 5 минут назови, пожалуйста, какие эмоции ты знаешь»

Обработка данных.

Все занесенные в протокол данные соотносятся с уровнями развития эмоциональной сферы.

Высокий уровень: 7 и более названных эмоций.

Средний уровень: 4-6 названных эмоций.

Низкий уровень: менее 4 названных эмоций.

2.4.4. МЕТОДИКА «ТЕСТ ЛИЦЕВОЙ ЭКСПРЕССИИ»

Направлена на описание испытуемым тех эмоций, которые испытывают герои, изображенные на рисунке.

Инструкция. Ребенку предъявляется ряд фотографий, на которых изображены герои литературных произведений: «Перед тобой портреты героев литературных произведений, назови, пожалуйста, эмоцию, которая изображена на их лицах»

Обработка данных.

Высокий уровень: 5 фотографий описаны.

Средний уровень: 3-4 фотографии описаны.

Низкий уровень: 0-2 фотографии описаны.

Форма проведения: индивидуальная.



2.4.5. МЕТОДИКА Н. ХОЛЛА НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА (ОПРОСНИК EQ)

Инструкция: «Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов»:

Полностью не согласен (-3 балла).

В основном не согласен (-2 балла).

Отчасти не согласен (-1 балл).

Отчасти согласен (+1 балл).

В основном согласен (+2 балла).

Полностью согласен (+3 балла).

Тест

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.

2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.

3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
26. Я способен улучшить настроение других людей.
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Шкалы	Вопросы
Эмоциональная осведомленность	1, 2, 4, 17, 19, 25
Управление своими эмоциями	3, 7, 8, 10, 18, 30
Самомотивация	5, 6, 13, 14, 16, 22
Эмпатия	9, 11, 20, 21, 23, 28
Распознавание эмоций других людей	12, 15, 24, 26, 27, 29

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

14 и более – высокий;

8-13 – средний;

7 и менее – низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

70 и более – высокий;

40-69 – средний;

39 и менее – низкий.

Ссылка:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfUqV0V0LzvyBO50GUNM6NtA2XDRyOXFStf9tHRpkLszhNaOg/viewform?usp=sharing>

2.4.6. ОПРОСНИК МЕТОДИКИ «ШКАЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОТКЛИКА»

А. Меграбяна и Н. Эпштейна

Для исследования эмпатии используется методика «Шкала эмоционального отклика» (Balanced Emotional Empathy Scale — BEES). Этот опросник был разработан Альбертом Меграбяном (Albert Mehrabian) и модифицирован Н. Эпштейном.

Опросник состоит из 25 суждений закрытого типа — как прямых, так и обратных. Испытуемый должен оценить степень своего согласия/несогласия с каждым из них.

Инструкция: Прочитайте приведенные ниже утверждения и оцените степень своего согласия или несогласия с каждым из них (поставьте отметку в соответствующей графе бланка для ответов), ориентируясь на то, как вы обычно ведете себя в подобных ситуациях.

Бланк для ответов
к методике «Шкала эмоционального отклика»

Фамилия, имя, отчество _____
 Пол _____ Возраст _____ Дата _____

№ п/п	Утверждение		Ответ	
	Согласен (всегда)	Скорее согласен (часто)	Скорее не согласен (редко)	Не согласен (никогда)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				

1. Меня огорчает, когда вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других людей одиноко
2. Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства
3. Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать
4. Я считаю, что плакать от счастья глупо
5. Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей
6. Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств
7. Я бы сильно волновался (волновалась), если бы должен был (должна была) сообщить человеку неприятное для него известие

8. На мое настроение очень влияют окружающие люди
9. Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми
10. Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки
11. Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь
12. Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым (счастливой)
13. Когда я читаю книгу (роман, повесть и т. п.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле
14. Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь
15. Я могу оставаться спокойным (спокойной), даже если все вокруг волнуются
16. Мне неприятно, когда люди при просмотре кинофильма вздыхают и плачут
17. Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет
18. Я теряю душевное спокойствие, когда окружающие чем-то угнетены
19. Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков
20. Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных
21. Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чем читаешь в книге
22. Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей
23. Я очень переживаю, когда смотрю фильм
24. Я могу остаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг
25. Маленькие дети плачут без причины.

Обработка результатов

Для обработки ответов удобно воспользоваться Бланком подсчета результатов. Обработка проводится в соответствии с ключом. За каждый ответ начисляется от 1 до 4 баллов.

Бланк подсчета результатов

№ п/п	Утверждение		Ответ	
	Согласен (всегда)	Скорее согласен (часто)	Скорее не согласен (редко)	Не согласен (никогда)
1.	4	3	2	1
2.	1	2	3	4
3.	4	3	2	1
4.	1	2	3	4
5.	4	3	2	1
6.	4	3	2	1
7.	4	3	2	1
8.	4	3	2	1
9.	4	3	2	1

10.	4	3	2	1
11.	4	3	2	1
12.	4	3	2	1
13.	4	3	2	1
14.	4	3	2	1
15.	1	2	3	4
16.	1	2	3	4
17.	1	2	3	4
18.	4	3	2	1
19.	4	3	2	1
20.	4	3	2	1
21.	1	2	3	4
22.	4	3	2	1
23.	4	3	2	1
24.	1	2	3	4
25.	1	2	3	4
Сумма				

Общая оценка подсчитывается путем суммирования баллов.

Анализ и интерпретация результатов

Выделяют следующие уровни выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей (эмпатии):

- 82–90 баллов – очень высокий уровень;
- 63–81 балл – высокий уровень;
- 37–62 балла – нормальный уровень;
- 36–12 баллов – низкий уровень;
- 11 баллов и менее – очень низкий уровень.

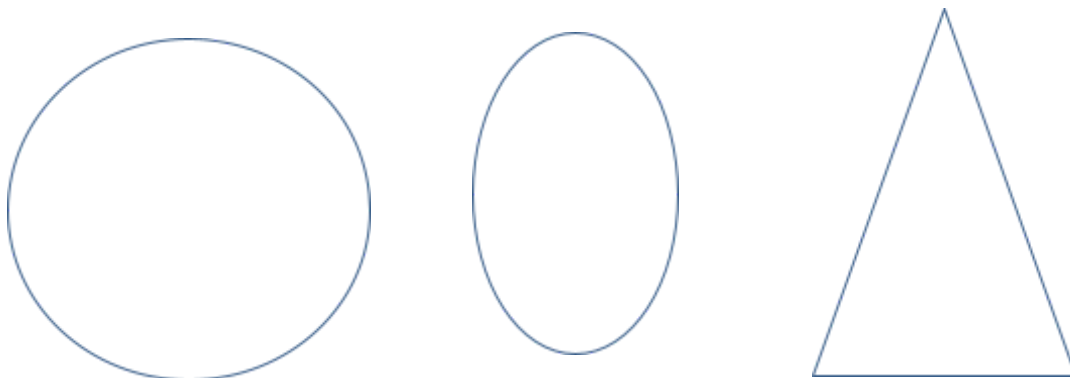
Ссылка:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfodv71fqKyKc19CN1BebQRceckb1cu1HVIY73aLa8pwAMQjw/viewform?usp=sharing>

2.4.7. ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА «ДОРИСОВЫВАНИЕ: МИР ВЕЩЕЙ – МИР ЛЮДЕЙ – МИР ЭМОЦИЙ»

Цель. Выявить эмоциональную ориентацию ребёнка – на мир вещей или на мир людей.

Инструкция. Педагог предлагает детям за 15 минут добавить (дорисовать) к фигурам любые детали, чтобы получились рисунки со смыслом.



Обработка результатов.

0 баллов – дорисовка отсутствует; изображён предмет или животное;

1 балл – изображено человеческое лицо;

2 балла – изображён человек (выражено его эмоциональное состояние или он дан в движении).

Уровень развития эмоционального интеллекта:

Низкий: 0 баллов;

Средний: 1 – 2 балла;

Высокий: 3 – 6 баллов.

2.4.8. МЕТОДИКА «ЧТО – ПОЧЕМУ - КАК» (МЕТОДИКА М.А. НГУЕН)

Методика направлена на выявление степени готовности ребенка учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нем (поведенческий критерий)

Инструкция.

«Сейчас я прочитаю рассказ. Ваша задача: слушать внимательно, а потом ответить на вопросы».

Текст для девочек: «Меня зовут Аня. Я учусь в первом классе. У меня есть старшая сестра Таня. Однажды мы ехали на машине и попали в аварию. Мы были легко ранены. У Тани была сломана правая рука, но она скоро зажила. А у меня на лице была глубокая царапина, и через месяц остался шрам. Шрам небольшой, но все ребята в школе его замечают, особенно мальчик по имени Вова. Вова – заводила среди ребят. И вы знаете, он и его друзья стали надо мной смеяться. Мне было очень обидно. Я даже не хотела больше ходить в школу. Таня узнала об этом.

На днях я всё-таки как обычно пошла в школу с Таней. Около входа стоял Вова с друзьями. Увидев меня, они начали о чём-то шептаться и смеяться. Моя сестра сразу подошла к ним и что-то сказала Вове. Я стояла далеко от них, поэтому ничего не слышала. Я только знаю, что именно после разговора с Таней Вова и его друзья перестали надо мной смеяться. Я горжусь тем, что я – младшая сестра Тани и тем, что у меня есть старшая сестра, которая всегда мне

поможет. Но я до сих пор не знаю, что же Таня сказала Вове и ребятам. Как вы думаете, что она им сказала?»

Текст для мальчиков: «Меня зовут Антон. У меня есть старший брат Юра. Недавно я начал учиться кататься на велосипеде. Первое время я часто падал, и соседские мальчики надо мной смеялись. Мне было очень обидно. Я даже хотел забросить велосипед. Но Юра решил мне помочь. В один прекрасный день мы с Юрой вышли во двор с велосипедом. Там нас увидели ребята. Они начали о чём-то шептаться и смеяться. Мой старший брат сразу подошёл к ним и что-то сказал. Я стоял далеко от них, поэтому ничего не слышал. Я только знаю, что именно после разговора с Юрой мальчики перестали надо мной смеяться. Я горжусь тем, что я – младший брат Юры и тем, что у меня есть старший брат, который всегда мне поможет. Но я до сих пор не знаю, что же Юра сказал ребятам. Как вы думаете, что он им сказал?»

Обработка результатов. Ребёнок, отвечая на вопросы психолога, должен решить определённую проблему, связанную с отношениями между детьми, их оценкой ситуаций и пониманием эмоциональных состояний других людей.

Ответы оцениваются по трёхбалльной шкале (в соответствии с критериями, используемыми в тесте Д. Векслера).

Что Таня (Юра) сказала (сказал) ребятам?

0 баллов – ребёнок не отвечает или даёт такие варианты ответа: «Не смейтесь», «Что вы делаете?», «Как вам не стыдно».

1 балл – «Старшая сестра (старший брат) угрожала (угрожал) ребятам;

2 балла – конструктивное решение проблемы. Варианты конструктивного решения:

старшая сестра (старший брат) просит ребят оставить младшую сестру (младшего брата) в покое, иначе она (он) пожалуется учителям и родителям;

старшая сестра (старший брат) объясняет ребятам что так делать нельзя, что это плохо;

старшая сестра (старший брат) объясняет ребятам проблему своей младшей сестры (своего младшего брата) и настаивает на том, чтобы ребята прекратили над ней (над ним) смеяться.

«Почему Таня (Юра) так поступила (поступил)?»

0 баллов – ребёнок не понимает вопроса.

1 балл – «Чтобы не смеялись»; «Чтобы не обижали».

2 балла – «Люди чувствуют себя плохо, если над ними смеются» Как бы ты поступил(а) в такой ситуации?

0 баллов – ответ отсутствует.

1 балл – «Надо попросить взрослых поговорить с обидчиками».

2 балла – ребёнок сам принимает решение, опираясь на свои чувства – чувства обиженного человека.

Уровни развития эмоционального интеллекта:

Низкий: 0 – 2 балла;

Средний: 3 – 4 балла;

Высокий: 5 – 6 баллов.

2.5.АНКЕТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

2.5.1. GOOL-АНКЕТИРОВАНИЕ «УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ УСЛУГАМИ ЦЕНТРА»

Анкета для родителей

Уважаемые родители! Просим Вас принять участие в оценке качества дополнительного образования в Мостовском районном центре творчества детей и молодежи.

Оцените, пожалуйста, степень своей удовлетворенности различными сторонами деятельности УДОДМ, которое посещает Ваш ребенок. Для этого в каждой шкале выберите оценку, которая соответствует Вашему мнению по следующему критерию:

5—это меня вполне удовлетворяет;

4 –это меня удовлетворяет не в полной мере;

3 – это меня скорее не удовлетворяет;

2 – это меня совершенно не удовлетворяет;

Ссылка:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeG6JJtcubxSJZqP7iWFsp6CxaSYAsFqCm3h3YW6zj0DaMRxg/viewform?usp=sharing>

2.5.2. GOOL-АНКЕТИРОВАНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ИТОГИ РАБОТЫ КРУЖКА «ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ»

Анкета "Итоги работы кружка по плаван..." ☆

Отправить

Вопросы Ответы Настройки

Анкета для родителей "Итоги работы кружка "Оздоровительное плавание"

Уважаемые родители! Просим Вас принять участие в оценке качества работы кружка "Оздоровительное плавание"

1. Мой ребенок занимается в кружке плавания *

☐ первый год

☐ второй год

Ссылка:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSff4kdZGgtxzIWtHFMIrMf1taS6NFOB01xQAw4nkKNbofek_w/viewform?usp=sharing

III. ФОТОМАТЕРИАЛ



Фото 2-3. Разминка на суше





Фото 3-4. Разминка на суше





Фото 5-6. Игры с мячом





Фото 7. Подвижные игры в воде



Фото 8. Плавание с досками



Фото 8-9. Основной этап занятия – отработка техники плавания на груди





Фото 10-11. Мероприятие с родителями



IV. ВИДЕОМАТЕРИАЛ

1. Фрагмент занятия объединения по интересам «Оздоровительное плавание» «Мы выбираем ЗОЖ - путь к успеху!».

<https://disk.yandex.ru/i/LBpRKJNQXJ15qw>

2. Фрагмент занятия объединения по интересам «Оздоровительное плавание».

<https://disk.yandex.ru/i/tUC2LAnDGG8jPA>

3. Передача «Ровесники молодой Беларуси» телерадиокомпании БТ 4.

<https://www.youtube.com/watch?v=yx9Ev2jk2tk>

4. Поздравление с Днем мамы от самых маленьких.

<https://www.youtube.com/watch?v=eKPTzKf0VNY>

5. Поздравление с 8 Марта от учащихся объединения по интересам «Оздоровительное плавание».

<https://www.youtube.com/watch?v=OBdWkQT6HHY>

6. Формирование социально-коммуникативной компетентности у учащихся объединения по интересам «Оздоровительное плавание».

<https://www.youtube.com/watch?v=WQpCkzkuRtM>

7. Спортивный водный праздник в объединении по интересам «Оздоровительное плавание».

<https://www.youtube.com/watch?v=Im6QBmcr2Kc>

8. Аккаунт объединения по интересам «Оздоровительное плавание» в ТикТок.

https://www.tiktok.com/@plavanie_annaivanovna

Областной конкурс на лучший образовательно-методический комплекс в
учреждениях дополнительного образования детей
и молодежи Гродненской области

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПРОГРАММЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ»**

ЧАСТЬ II

Разработчик:
Лисай Анна Ивановна

Ответственный за выпуск *Л.В.Русина*
Компьютерная вёрстка *Л.В.Русина*

Государственное учреждение образования
«Мостовский районный центр творчества детей и молодёжи»

231592, г. Мосты, ул. Советская 80а.

Тел.: 8 01515 6 44 07

E-mail: mrctdm@mail.grodno.by

Сайт: <https://rcvr.schools.by>

