

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

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

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности

"Спортивное плавание"  
*Возраст: с 10 лет (5-11 класс)*  
*Срок реализации - 1 год*

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

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивное плавание» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и рассчитана для подготовки пловцов в группе начального обучения.

**Актуальность:** и практическая значимость программы заключается в том, это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык, в условиях общеобразовательной школы. Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. На занятии плаванием, каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

**Отличительные особенности:** программы определяет задачи деятельности, режимы тренировочной работы, основные требования по теории и методике физической культуре и спорту, по общей физической подготовке, по плаванию, по другим видам спорта и подвижным играм. В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты однолетней подготовки юных пловцов. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

**Адресат:** Возраст участвующих в реализации программы: с 8 до 10 лет. Приём в группу может быть ограничен медицинскими показаниями. Оптимальное количество занимающихся в группе 10-15 человек.

### **Цель программы:**

- организация однолетней подготовки пловцов;
- создание условий для занятий детей плаванием, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;
- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- привлечение максимального возможного числа детей к систематическим занятиям плаванием, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

### **Задачи:**

1. Укреплять здоровье и закаливать организм учащихся
2. Овладеть жизненно необходимым навыком плавания
3. Обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков
4. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности
5. Способствовать формированию у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием.

**Объем и срок освоения:** программа спортивного плавания реализуется в течение 1 года с сентября по май – 222 учебных часов. Ежегодно возможно продолжение прохождения программы в целях совершенствования техники плавания.

**Форма обучения:** занятия проводятся в групповой форме. Оптимальное количество занимающихся в группе – 10-15 человек. Состав групп может формироваться из учащихся с различным уровнем физической и плавательной подготовленности.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа (включая подготовительные гигиенические процедуры). Возможно предоставление учащимся дополнительного времени посещения бассейна по заявлению родителей учащихся и при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Планируемые результаты:** результатом реализации программы спортивного плавания является спортивное совершенствование, укрепление здоровья занимающихся, овладение двигательной активностью в воде и потребность в регулярных занятиях.

## Учебный план.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Развитие двигательных качеств	90	в течение занятия	90	Сдача нормативов
2	Техника плавания способом кроль на груди и на спине	50	в течение занятия	50	Проплывание контрольной дистанции
3	Техника плавания способом брасса	28	в течение занятия	28	Проплывание контрольной дистанции
4	Техника плавания способом баттерфляй	28	в течение занятия	28	Проплывание контрольной дистанции
5	Комплексное плавание	26	в течение занятия	26	Сдача нормативов
	ИТОГО:	222			

### Содержание учебного плана

1 раздел. Развитие двигательных качеств.

Теория: Развитие двигательных качеств.

Практика: Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах. Упражнения для развития подвижности в коленных суставах. Упражнения для развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для развитие выносливости.

2 раздел. Техника плавания способом кроль на груди и на спине.

Теория: Техника плавания способом кроль на груди и на спине.

Практика: Упражнения для изучения техники плавания способом кроль на груди и на спине. Упражнения для изучения общего согласования работы ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди и спине. Упражнения для изучения и закрепления работы ног и рук при способе плавания кроль на груди и спине. Согласование работы рук и дыхания при способе плавания кроль на груди и спине. Упражнения для изучения и закрепления техники стартового прыжка при способе плавания кроль на груди и спине. Упражнения для изучения и закрепления техники стартового прыжка при способе плавания кроль на спине. Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания способом кроль на груди. Изучение поворота при плавании способом кроль на спине.

3 раздел. Техника плавания способом брасса.

Теория: Техника плавания способом брасса.

Практика: Упражнения для изучения техники плавания способом брасс. Упражнения для изучения техники выполнения поворота «маятник» при плавании способами кроль на груди и брасс. Упражнения для закрепления и совершенствования техники плавания способом брасс. Изучение поворота при плавании способом брасс.

4 раздел. Техника плавания способом баттерфляй.

Теория: Техника плавания способом баттерфляй.

Практика: Техника плавания способом баттерфляй. Упражнения для изучения техники плавания способом баттерфляй. Упражнения для закрепления и совершенствования техники баттерфляй. Изучение поворота при плавании способом баттерфляй.

5 раздел. Комплексное плавание.

Теория: Комплексное плавание.

Практика: Упражнения для изучения техники стартов и поворотов. Совершенствование техники стартов и поворотов. Комплексное плавание.

1.Комплекс упражнений для адаптации на воде

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

- - упражнения для ознакомления с основными свойствами воды;
- - погружение под воду с головой, и открывание глаз в воде
- - всплытие и «лежание» на воде;
- - выдохи в воду;

- - скольжение в воде.

## 2. Общеразвивающие упражнения

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

- ходьба вперед, назад и на месте с различной скоростью

- скольжение с работой ног

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

## 3. Упражнения для изучения техники способов плавания

Упражнения для изучения техники плавания способом кроль на груди

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10. То же на другом боку

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

12. То же другой рукой.

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

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

Упражнения для изучения техники плавания способом кроль на спине

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

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

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

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

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

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

- вдоль туловища

- одна рука впереди, другая вдоль туловища

- обе руки вытянуты вперед, голова между руками.

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

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

2. То же на спине.

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

4. То же на спине.

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

6. То же на спине.
7. Одна рука впереди, другая вдоль туловища у бедра, шесть ударов ногами –вдох, смена положения рук.  
То же на спине.
- 8.Руки впереди. Поочередно выполнять гребок левой рукой к бедру – вдох, в и.п. - выдох.
- 9.То же левой рукой.
10. Левая рука впереди, правая у бедра шесть ударов ногами – вдох, смена положения рук – выдох.  
Упражнения для изучения и закрепления работы ног и рук при способе плавания кроль на груди и спине.
- 1.Сидя на полу, с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами.
- 2.Лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
- 3.Сидя на бортике бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
- 4.Лежа на груди, держась за бортик руками, движения ногами кролем.
- 5.Лежа на груди, держась за бортик руками, лицо опущено в воду, движения ногами кролем с выполнением вдоха и выдоха в воду.
- 6.Лежа на груди, держась одной рукой за бортик, лицо опущено в воду, движения ногами кролем с выполнением вдоха и выдоха в воду.
- 7.То же с выполнением вдоха в сторону руки вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.
- 8.Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу. Выполнять гребок правой рукой с фиксацией руки у бедра и у доски впереди.
10. То же левой рукой.
11. Плавание одними руками кролем на груди с доской в ногах.  
Согласование работы рук и дыхания при способе плавания кроль на груди и спине.
- 1.Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
- 2.То же на спине.
- 3.Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
- 4.То же на спине.
- 5.Одна рука впереди, другая вдоль туловища у бедра, шесть ударов ногами - смена положения рук.
6. То же на спине.
7. Одна рука впереди, другая вдоль туловища у бедра, шесть ударов ногами – вдох, смена положения рук.  
То же на спине.
- 8.Руки впереди. Поочередно выполнять гребок левой рукой к бедру – вдох, в и.п. - выдох.
- 9.То же левой рукой.
10. Левая рука впереди, правая у бедра шесть ударов ногами – вдох, смена положения рук – выдох.  
Упражнения для изучения и закрепления техники стартового прыжка при способе плавания кроль на груди и спине.
- 1.И.П.-О.С. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх. При этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
- 2.Тоже из исходного положения для старта.
- 3.Принять исходное положение для старта, согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед, Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вперед; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову между рук.
- 4.То же под команду.
- 5.Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
- 6.Выполнить стартовый прыжок с бортика.
- 7.Выполнить стартовый прыжок с тумбочки.
- 8.То же под команду.

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

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

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

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

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

2. То же. Руки вывести вперед за голову.

3. То же с добавлением работы ног.

4. Выполнить старт на спине под команду преподавателя.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10. То же левой рукой.

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

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

13. То же на спине.

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

15. То же на спине.

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

17. То же на спине.

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

19. То же на спине.

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

21. То же левой рукой.

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

Упражнения для изучения техники плавания способом брасс.

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

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

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

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

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

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

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

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для закрепления и совершенствования техники плавания способом брасс.

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

10. Стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

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

Упражнения для изучения техники плавания способом баттерфляй.

1. И.П. О.С. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
2. стоя на одной ноге, на носке боком к стенке, с опорой на нее рукой, другая вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой как при плавании дельфином.

3. Стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч, выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. Держась руками за стенку бассейна, движения ногами дельфином.
5. То же лежа на боку.
6. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа руки впереди, затем вдоль туловища.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине руки вдоль туловища.
9. Стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
10. То же, но лицо опущено вниз.
11. То же, но руки имитируют движения при плавании баттерфляй.
12. Плавание при помощи движений руками, с поплавком между ногами.
13. Выполнение 4-х ударов ногами, гребка руками и вдоха.
14. То же 2-х ударным способом.



№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Корректировка
1	Сентябрь	4.09-9.09		Беседа, практическая	2	Инструктаж по технике безопасности. Построение. Гимнастическая разминка. Игры.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
2				Практическая	2	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
3				Практическая	2	Развитие скоростных способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
4		11.09-16.09		Практическая	2	Имитационные упражнения с резиновым амортизатором.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
5				Практическая	2	Упражнения для развития гибкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
6				Практическая	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
7		18.09-23.09		Практическая	2	Развитие выносливости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
8				Практическая	2	Имитационные упражнения ногами кролем на груди и на спине.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
9				Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений кролем на груди. Игра.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
10		25.09-30.09		Практическая	2	Упражнения для развития ловкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
11				Практическая	2	Имитационные упражнения. Игра.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
12				Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений кролем на спине.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
13	Октябрь	2.10-7.10		Практическая	2	Подвижные игры.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
14				Практическая	2	Упражнения для развития гибкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
15				Практическая	2	Комплексное развитие координационных способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
16		9.10-14.10		Практическая	2	Развитие гибкости плечевого сустава.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
17				Практическая	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		

18			Практическая	2	Развитие выносливости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
19	16.10-21.10		Практическая	2	Упражнения для развития гибкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
20			Практическая	2	Развитие гибкости тазобедренного сустава.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
21			Практическая	2	Имитационные упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
22		23.10-28.10		Практическая	2	Правила поведения на воде, гигиенические требования на занятиях по плаванию.	Большой бассейн	
23			Практическая	2	Кроль на груди 4-х ударный. Продолжать учить технике согласованной работы рук, ног и дыхания.	Большой бассейн		
24			Практическая	2	Кроль на груди 6-ти ударный. Продолжать учить технике согласованной работы рук, ног и дыхания.	Большой бассейн		
25	30.10-3.11		Практическая	2	Кроль на груди 6-ти ударный. Продолжать учить технике согласованной работы рук, ног и дыхания.	Большой бассейн		
26			Практическая	2	Кроль на груди 6-ти ударный. Закреплять технику согласованной работы рук, ног и дыхания.	Большой бассейн		
27	6.11-11.11		Практическая	2	Кроль на груди. Совершенствовать технику работы ног с доской.	Большой бассейн		
28			Практическая	2	Кроль на груди. Совершенствовать технику работы ног.	Большой бассейн		
29			Практическая	2	Кроль на спине. Совершенствовать технику работы ног с доской.	Большой бассейн		
30			Практическая	2	Кроль на спине. Совершенствовать технику работы ног..	Большой бассейн		
31	13.11-18.11		Практическая	2	Кроль на груди. Совершенствовать технику работы рук.	Большой бассейн		

Ноябрь

32			Практич еская	2	Кроль на спине. Совершенствовать технику работы рук.	Большой бассейн		
33			Практич еская	2	Кроль на груди. Совершенствовать технику согласованной работы рук, ног с дыханием.	Большой бассейн		
34			20.11- 25.11	Практич еская	2	Кроль на спине. Совершенствовать технику согласованной работы рук, ног с дыханием.	Большой бассейн	
35			Практич еская	2	Кроль на груди и на спине. Совершенствовать технику плавания с различным положением рук.	Большой бассейн		
36			Практич еская	2	Кроль на груди. Совершенствовать выполнение вдоха в обе стороны.	Большой бассейн		
37		27.11- 2.12	Практич еская	2	Развитие выносливости.	Большой бассейн		
38			Практич еская	2	Кроль на груди. Продолжать учить технике старта.	Большой бассейн		
39			Практич еская	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Большой бассейн		
40		4.12- 9.12	Практич еская	2	Кроль на груди. Плавание с задержкой дыхания.	Большой бассейн		
41	Практич еская		2	Кроля на груди и спине. Совершенствовать технику.	Большой бассейн			
42	Практич еская		2	Развитие скоростных качеств.	Большой бассейн			
43	11.12- 16.12	Практич еская	2	Кроль на груди. Обучение технике поворота.	Большой бассейн			
44		Практич еская	2	Кроль на груди. Продолжать учить технике поворота.	Большой бассейн			
45		Практич еская	2	Кроль на груди. Закреплять технику поворота.	Большой бассейн			
46	18.12- 23.12	Практич еская	2	Старт на спине. Обучение технике.	Большой бассейн			
47		Практич еская	2	Старт на спине. Продолжать учить технике.	Большой бассейн			
48		Практич еская	2	Старт на груди и на спине. Продолжать учить технике.	Большой бассейн			

Декабрь

49		25.12-30.12		Практическая	2	Развитие выносливости.	Большой бассейн			
50	Январь	25.12-30.12		Практическая	2	Контрольное выполнение упражнения – кроль на груди и на спине 50 м.	Большой бассейн	Контрольное занятие		
51				Практическая	2	Баттерфляй. Продолжать учить технике работы ног с доской.	Большой бассейн			
52			9.01-13.01		Практическая	2	Баттерфляй. Продолжать учить технике работы ног без доски.	Большой бассейн		
53				Практическая	2	Баттерфляй. Совершенствовать технику работы ног.	Большой бассейн			
54				Практическая	2	Баттерфляй. Продолжать учить технике работы ног с дыханием с доской.	Большой бассейн			
55		15.01-20.01		Практическая	2	Баттерфляй. Продолжать учить технике работы ног с дыханием без доски.	Большой бассейн			
56				Практическая	2	Баттерфляй. Совершенствовать технику работы ног с дыханием.	Большой бассейн			
57				Практическая	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Большой бассейн			
58		22.01-27.01		Практическая	2	Баттерфляй. Продолжать учить технике согласованной работы рук, ног и дыхания с доской.	Большой бассейн			
59					Практическая	2	Баттерфляй. Продолжать учить технике согласованной работы рук, ног и дыхания без доски.	Большой бассейн		
60	Февраль	29.01-3.02		Практическая	2	Баттерфляй. Совершенствовать технику согласованной работы рук, ног и дыхания.	Большой бассейн			
61					Практическая	2	Развитие выносливости.	Большой бассейн		
62					Практическая	2	Развитие скоростных качеств.	Большой бассейн		
63				Практическая	2	Баттерфляй. Совершенствовать технику.	Большой бассейн			
64		5.02-10.02			Практическая	2	Развитие скоростных качеств.	Большой бассейн		

65	Март	12.02-17.02		Практическая	2	Баттерфляй. Обучение технике поворота.	Большой бассейн		
66				Практическая	2	Баттерфляй. Продолжать учить технике поворота.	Большой бассейн		
67				Практическая	2	Баттерфляй. Закреплять технику поворота.	Большой бассейн		
68				Практическая	2	Контрольное выполнение упражнения – баттерфляй 25м.	Большой бассейн	Контрольное занятие	
69				Практическая	2	Брасс. Продолжать учить технике работы ног с доской.	Большой бассейн		
70			19.02-24.02		Практическая	2	Брасс. Продолжать учить технике работы ног без доски.	Большой бассейн	
71				Практическая	2	Брасс. Продолжать учить технике работы ног.	Большой бассейн		
72				Практическая	2	Брасс. Совершенствовать технику работы ног.	Большой бассейн		
73		26.02-3.03		Практическая	2	Развитие выносливости.	Большой бассейн		
74				Практическая	2	Брасс. Обучение технике работы ног с дыханием с доской.	Большой бассейн		
75				Практическая	2	Брасс. Продолжать учить технике работы ног с дыханием с доской.	Большой бассейн		
76		5.03-10.03		Практическая	2	Брасс. Продолжать учить технике работы ног с дыханием.	Большой бассейн		
77				Практическая	2	Брасс. Закреплять технику работы ног с дыханием.	Большой бассейн		
78				Практическая	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Большой бассейн		
79		12.03-17.03		Практическая	2	Брасс. Обучение технике согласованной работы рук, ног и дыхания.	Большой бассейн		
80				Практическая	2	Брасс. Продолжать учить технике согласованной работы рук, ног и дыхания.	Большой бассейн		
81			Практическая	2	Брасс. Продолжать учить технике согласованной работы рук, ног и дыхания.	Большой бассейн			

82	Апрель	19.03-24.03		Практическая	2	Брасс. Закреплять технику согласованной работы рук, ног и дыхания.	Большой бассейн		
83				Практическая	2	Развитие скоростных качеств.	Большой бассейн		
84				Практическая	2	Брасс. Обучение технике старта	Большой бассейн		
85		26.03-31.03		Практическая	2	Брасс. Продолжать учить технике старта.	Большой бассейн		
86				Практическая	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Большой бассейн	Контрольное занятие	
87				Практическая	2	Соревнования по плаванию.	Большой бассейн		
88		2.04-7.04		Практическая	2	Тактическая подготовка – эстафеты.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
89				Практическая	2	Самоконтроль – физиологические характеристики нагрузки.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
90				Практическая	2	Разнообразие тренировочных методов.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
91		9.04-14.04		Практическая	2	Тестирование показателей общей физической и специальной подготовки.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
92				Практическая	2	Развитие скоростных способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
93				Практическая	2	Подвижные игры.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
94		16.04-21.04		Практическая	2	Упражнения для развития гибкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
95				Практическая	2	Упражнения для развития ловкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
96				Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений кролем на груди. Игра.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
97		23.04-28.04		Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений кролем на спине.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
98			Ма й		Практическая	2	Эстафеты.	Спортивная площадка/ Фитнес зал	

99			Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений брассом.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
100	30.05-5.05		Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений баттерфляй.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
101			Практическая	2	Развитие выносливости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
102			Практическая	2	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
103		7.05-12.05		Практическая	2	Имитационные упражнения.	Спортивная площадка/ Фитнес зал	
104			Практическая	2	Развитие выносливости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
105			Практическая	2	Комплексное развитие координационных способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
106	14.05-19.05		Практическая	2	Специальные упражнения на гибкость.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
107			Практическая	2	Специальные упражнения на координацию.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
108			Практическая	2	Развитие силы и гибкости. Эстафеты.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
109	21.05-26.05		Практическая	2	Подвижная игра.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
110			Практическая	2	Развитие скоростно-силовых способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
111			Практическая	2	Сдача нормативов ОФП.	Спортивная площадка/ Фитнес зал	Контрольное занятие	

## **Оценочные материалы.**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начального обучения

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

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

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

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

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

Структура занятия

### 1. Подготовительная часть

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

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

### 2. Основная часть

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

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

### 3. Заключительная часть

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

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

## **Условия реализации программы**

*Материально-техническая база:*

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

*Каждый занимающийся должен иметь:*



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

### **Список литературы**

1. Булгакова Н.Ж. Игры и развлечения на воде: Методические рекомендации. – М.: 1980.
2. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. - М.: Просвещение, 1974.
3. Васильев В.С., Савельева О.Ю. Методика обучения косонаправленному гребку // Плавание: сб. / Сост. Л.П.Макаренко. – М.: ФИС, 1988.
4. Викулов А.Д. Плавание: Учебник для студентов педагогических университетов и институтов. М., 1996.
5. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов пед.университетов и институтов. – Ярославль, 1995.
6. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.: Просвещение, 1991.
7. Плавание / под общей ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: ФиС, 1984.
8. Плавание: Программа для детских спортивных школ. - М.: ФИС, 1985.
9. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию: Методическое пособие для ПТУ. - М.: Высшая школа, 1990.