**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ образовательное учреждение**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА Г. ТУЙМАЗЫ**

 **МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ТУЙМАЗИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ**

**БАШКОРТОСТАН**

УТВЕРЖДАЮ Рассмотрена на заседании

 Директор МБОУ методического совета

ДО ДД(Ю)Т г.Туймазы протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_2019 г.

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.Р.Нигматуллина «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

 **«Ихтиандры»**

 (возраст обучающихся 7-14 лет, срок реализации программы - 3 года)

Автор-составитель программы:

Кудрявцева Светлана Геннадиевна,

ПДО МБОУ ДО ДД(Ю)Т г.Туймазы

Высшей квалификационной категории

**Туймазы - 2019 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

I.Пояснительная записка…………………………………………….... 3

II.Учебный план………………………………..……………………… 9

III.Содержание программы……………………………………………12

IV.Методическое обеспечение……………………………………….. 25

V.Список литературы………………………………………………….64

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья подрастающего поколения. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Современные тенденции развития физической культуры и спорта, системы образования в России требует разработки и внедрения в образовательный процесс новых форм и технологий. Организация дополнительного образования является одним из важнейших аспектов и факторов экономического и социального прогресса, ориентированный на обеспечение самоопределение личности, создание условий для ее самореализации; развития общества: укрепление и совершенствования правового государства. Программа дополнительного образования «Плавание» направлена на формирование общей грамотности учащихся в области физической культуры, укрепления их здоровья, повышения функциональных возможностей организма, обеспечение безопасности жизнедеятельности воспитанников. Кроме этого, основными задачами плавания является активное содействие процессу социализации школьников.

**Актуальность программы:**  заключается в том, в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка, как среди взрослых, так и среди обучающихся. По данным Госкомстата Росси до 15% несчастных случаев на воде происходит в возрасте до 14 лет, поэтому так важно начинать обучение основам безопасности и поведения на воде с младшего школьного возраста, где формируются основные навыки плавательной подготовки. Активное участие в спортивных и массовых мероприятиях программы дополнительного образования «Плавание» в школе позволит воспитанникам сформировать двигательные умения и навыки, позволяющие им самостоятельно использовать их в укреплении здоровья, развитие физических качеств, формировании культуры движений, освоение знаний о физической культуре и плавании. Обучение по данной программе происходит посредством взаимодействия участников, специалистов в специально организованном пространстве, позволяющее успешно проводить процесс адаптации воспитанников в открытом социуме.

**Направленность:** физкультурно – спортивная.

**Новизна программы** Разработанная программа включает в себя не только обучение технике плавания, но и является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для улучшения работы системы органов кровообращения, развивает дыхательную и сердечнососудистую системы. Плавание с «нырянием» улучшает умственную работоспособность, помогает излечить такие болезни, как неврозы, неврастении, повреждения позвоночника, последствия травм и болезни опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие). При болезнях обмена веществ, бронхиальной астме и хронических воспалительных заболеваниях системы органов дыхания плавание является незаменимым средством оздоровления. Во время плавания совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды, помогает похудеть и вообще умение плавать порой спасает нашу жизнь.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что с учетом имеющейся материально-технической базы, позволяющей проводить занятия в различных игровых формах, учащиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

**Целью данной программы является** укрепление и оздоровление обучающихся для разностороннего физического развития, через обучение обучающихся плаванию.

**Задачи программы:**

**I год обучения**

**Образовательные:**

- обучить основным спортивным способам плавания (кроль на спине,

 кроль на груди);

-обучить учебным поворотам в воде;

- обучить старту «кроль на груди», «кроль на спине»;

- овладение, основами режима дня спортсмена

- способствовать укреплению здоровья обучающихся;

- формировать у обучающихся интереса к занятиям спортом

- выявить одаренных обучающихся для дальнейших занятий плаванием.

**Развивающие:**

- развивать двигательные навыки

- развивать умение работать со специальным инвентарём

- развивать подвижность в суставах, координационных способностей

*-* развитие зрительно-моторной координации и функциональных возможностей кисти и пальцев рук;

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся

**Воспитательные:**

**-** воспитание культурно-гигиенических навыков;

- воспитывать дружеские взаимоотношения между обучающимися.

- воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства;

- воспитывать самостоятельность и организованность.

**II год обучения**

**Образовательные:**

- совершенствовать основные спортивные способы плавания (кроль на спине,

кроль на груди,);

- обучить технике плавания «брасс», «дельфин»

-обучить учебным поворотам в воде;

- совершенствовать выполнение стартов;

- совершенствовать выполнению поворотов

- овладение основами режима дня спортсмена

- способствовать укреплению здоровья ;

- формировать у обучающихся интереса к занятиям спортом.

**Развивающие:**

- развивать двигательные навыки;

- развивать умение работать со специальным инвентарём;

- развивать подвижность в суставах, координационных способностей;

- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом.

**Воспитательные:**

- воспитание культурно-гигиенических навыков;

- воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства;

- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

-воспитывать дружеские взаимоотношения .

**III год обучения**

**Образовательные:**

- совершенствовать основные спортивные способы плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин);

-совершенствовать технику выполнения стартов;

- совершенствовать технику выполнения поворотов в воде;

- овладение, основами режима дня спортсмена

- способствовать укреплению здоровья ;

- формировать интерес к занятиям спортом

**Развивающие:**

- развивать двигательные навыки

- развивать умение работать со специальным инвентарём

- развивать подвижность в суставах, координационных способностей;

**Воспитательные:**

- воспитание культурно-гигиенических навыков;

-воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;

- воспитывать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера.

**Отличительная особенность данной программы**

Впервые в настоящей программе предусмотрены занятия с обучающимися разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей учебный и оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по оздоровительному плаванию.

**Методика.**Программа является модифицированной, в основу ее положены следующие программы:

- А.В.Козлова и Е.Ф.Орехова «Обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания»,

-В.А.Парфенова «Техника стартового прыжка и методика обучения старту при спортивном плавании»,

- Р.Хальянда «Техника поворотов спортивного плавания».

**Контингент обучаемых.** В объединении «Плавание»+ обучаются дети возрастом 7-14 лет, в том числе учащиеся с ограниченными возможностями здоровья.

**Сроки реализации:** программа рассчитана 1 год обучения на 72 часа, 2 год обучения 144 часов, 3 год обучения 216 часа.

**Формы занятий**: групповая

**Режим занятий:** 1 год обучения 2 занятия в неделю по 1 час, 2 год обучения 2 занятия в неделю по 2 часа, 3 год обучения 3 занятия в неделю по 2 часа.

**Характеристика деятельности по освоению предметного содержания образовательной программы по уровням**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название** **уровня** | **Стартовый** | **Базовый** | **Продвинутый** |
| **Способ** **выполнения** **деятельности** | Репродуктивный | Продуктивный | Творческий |
| **Метод****исполнения****деятельности** | С подсказкой, по образцу | По памяти,по аналогии | Исследовательский |
| **Основные****предметные****умения и****компетенции** **обучающегося** | Освоение основными понятиями начального уровня плавательной подготовки. Умение работать по показу взрослого. | Умение самостоятельно плавать способом кроль на груди, кроль на спине; брасс, дельфин. Умение технически правильно осуществлять двигательные действия избранного способа плавания. | Выполнение техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине; брасс, дельфин на длинные дистанции 800м и 1000м. |
| **Деятельность****обучающегося** | Актуализация знаний. Выполнение элементарных гребковых движений способом кроль на груди и кроль на спине; элементы прикладного плавания показанным другими (педагогом, детьми).  | Выполнение стартовых прыжков; техники выполнения поворота способом кроль на груди и кроль на спине.  | Самостоятельное выполнение техники плавания разными способами. Самоконтроль в процессе выполнения и самопроверка его результатов. |
| **Деятельность****педагога** | Показ правильного выполнения техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине. Знакомство с элементами прикладного плаванияРуководство и контроль за выполнением. | Постановка проблемы и реализация ее по этапам | Создание условий для обучения техникам плавания способом кроль на груди, кроль на спине; брасс, дельфин.Сотворчество взрослого и ребенка |

**Планируемые результаты:**

**концу I года обучения обучающиеся будут иметь предметные результаты:**

- особенности и содержание предмета плавания,

- основные понятия начального уровня плавательной подготовки;

- элементарные гребковые движения способом кроль на груди и кроль на спине; элементы прикладного плавания;

 способы укрепления и сохранения здоровья, повышения физической подготовленности;

- правила использования спортивного инвентаря (плавательных средств) и оборудования;

- правила личной гигиены и закаливание, предупреждение и профилактика травматизма, обеспечение безопасности на воде.

**Метопредметные результаты:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного способа плавания,

- использовать их в условиях соревновательной деятельности;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;

- уметь действовать в экстремальных ситуациях на воде (прикладное плавание);

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**К концу II года обучения обучающиеся будут иметь предметные результаты:**

- технику плавания способом кроль на груди, кроль на спине; брасс, дельфин;

 - правила поведения, технику безопасности;

 значение плавания в системе оздоровления организма

**Метопредметные результаты:**

- овладеть начальным уровнем плавательной подготовленности;

- преодолевать: дистанцию 25м способом кроль на груди; дистанцию 25м способом кроль на спине;

 выполнять стартовые прыжки;

- показывать технику выполнения поворота способом кроль на груди и кроль на спине.

- выполнять элементы прикладного плавания.

**К концу III года обучения обучающиеся будут иметь предметные результаты:**

- технику плавания способом кроль на груди, кроль на спине; брасс, дельфин;

 - правила поведения, технику безопасности;

 значение плавания в системе оздоровления организма

- правила использования спортивного инвентаря (плавательных средств) и оборудования;

- правила личной гигиены и закаливание, предупреждение и профилактика травматизма, обеспечение безопасности на воде.

**Метопредметные результаты :**

- преодолевать: дистанцию 800м, 1000м,1500 м способом кроль на груди; дистанцию 800м, 1000м, 1500м способом кроль на спине; брасс и дельфин

 выполнять стартовые прыжки;

- показывать технику выполнения поворота способом кроль на груди и кроль на спине.

- выполнять элементы прикладного плавания.

 **Способы определения результативности: со**ревнования и контрольные старты.

**Формы подведения итогов реализации программы:** участие в соревнованиях городского, районного и Республиканского уровней.

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**I год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | Кол-во часов | Формы аттестации/контроля |
| Всего | практика | Теория |
| 1 | Вводное занятие | 4 | 2 | 2 | беседа |
| 2 | Упражнения, способствующие наилучшему освоению воды и привыкания к ней. | 8 | 1 | 7 | наблюдение за деятельностью |
| 3 | Обучение техники плавания «кроль на груди», «кроль на спине»  | 36 | 4 | 32 | наблюдение за деятельностью |
| 4 | Обучению старту «кроль на груди», «кроль на спине» | 6 |  | 6 | зачет |
| 5 | Обучение поворотов  | 6 |  | 6 | зачет |
| 6 | Контрольные старты.Эстафеты и игры на воде. | 12 |  | 12 | Контрольные старты  |
|  | Всего | 72 | 7 | 65 |  |

 **II год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****№****п/п** | **Тема** | Кол-во часов | Формы аттестации/контроля |
| Всего | практика | теория |
| 1 | Вводное занятие | 4 | 2 | 2 | беседа |
| 2 | Совершенствование техники плавания «кроль на груди», «Кроль на спине», «брасс», дельфин | 40 | 36 | 4 | зачет |
| 3 | Совершенствование стартов | 30 | 28 | 2 | старты |
| 4 | Совершенствование поворотов | 30 | 28 | 2 | зачет |
| 5 | Эстафеты, игры на воде | 30 | 28 | 2 | игры |
| 6 | Контрольные старты и участие в соревнованиях | 10 | 10 | - | контрольные старты |
|  | **Итого:** | **144** | **132** | **12** |  |

**III год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****№****п/п** | **Тема** | Кол-во часов | Формы аттестации/контроля |
| Всего | практика | Теория |
| 1 | Вводное занятие | 6 | 4 | 2 | беседа |
| 2 | Упражнения, способствующие наилучшему освоению воды и привыкания к ней. | 20 | 18 | 2 | Наблюдениезачет |
| 3 | Совершенствование техники плавания «кроль на груди», «кроль на спине» | 40 | 36 | 4 | зачет |
| 4 | Обучение технике плавания «брасс», «дельфин» | 40 | 36 | 4 | Наблюдениезачет |
| 5 | Совершенствование стартов  | 40 | 38 | 2 | Наблюдениезачет |
| 6 | Совершенствование поворотов | 30 | 28 | 2 | зачет |
| 7 | Эстафеты, игры на воде | 30 | 28 | 2 | игра |
| 8 | Соревнования и контрольные старты. | 10 | 10 | - | контрольные старты |
|  | **Итого:** | **216** | **198** | **18** |  |

**III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**I год обучения**

**Тема № 1 (4 часа)**

**Вводное занятие.**

**1. Основные вопросы.**

**Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травм несчастных случаев на воде. Обеспечение безопасности на занятиях плаванием:

 дисциплина, регулярные медицинские осмотры, предупреждение охлаждения и перегрева. Наличие спасательных средств и их применение. Гигиена, режим питания спортсмена; закаливание и укрепление здоровья.

Общеразвивающие, специальные подготовительные упражнения

**2.Требования к знаниям и умениям**:

- правила поведения в с/зале, тренажёрном зале, в бассейне;

- техника безопасности в бассейне

- гигиена физических упражнений

- закаливание и укрепление здоровья­­

**3.Самостоятельная работа**

- общеразвивающие упражнения

- специальные и подготовительные упражнения

**4. Тематика практических работ.**

- первая помощь при несчастных на воде

**Тема № 2 (8 часов)**

**Упражнения, способствующие наилучшему освоению с водой и привыканию к ней.**

**1.Основные вопросы.**

 Упражнения, способствующие наилучшему освоению с водой и привыканию к ней. Упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду. Контроль за правильным выполнением техники движения, самоконтроль. Начальные элементы плавательной подготовки: лежание, погружение, скольжение, передвижение по дну.

**2.Требования к знаниям и умениям**:

-знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;

- роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека;

- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.

- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.

- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

**3.Самостоятельная работа**

**-**гигиенические процедуры;

- специальные и подготовительные упражнения на суше;

- специальные и подготовительные упражнения в воде;

-уметь анализировать подготовительные упражнения; определять последовательность выполнения задания и выполнять

**4.Практическая работа**

Различные скольжения: скольжение на груди и на спине с различным положением рук, скольжение после отталкивания ногами от дна или от борта бассейна, скольжение на груди с последующими гребковыми движениями руками.

Погружение с головой в воду и открывание глаз, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде («Стрела»), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Все упражнения выполнять с задержкой дыхания на воде.

Изучение «звездочки», «поплавка», «медузы».

**Тема № 3 (36 часов)**

**Обучение техники плавания «кроль на груди», «кроль на спине»**

 **1.Основные вопросы.**

Плавания спортивным способом «кроль на груди, «кроль на спине». Дыхание; согласование движений рук с дыханием; согласованная работа рук, ног и дыхания (плавание в полной координации «кролем на груди», «кроль на спине»).

**2.Требования к знаниям и умениям**:

-знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;

- роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека;

- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.

- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.

- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

**3.Самостоятельная работа**

Скольжение, движение ног (у опоры, с опорой, в скольжении); гребковые движения рук (у опоры, с опорой, в безопасном положении с различным положением рук).

**4. Тематика практических работ.** Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

**Тема № 4 (6 часов)**

**Обучение старту при плавании «кроль на груди», кроль на спине».**

**1.Основные вопросы.** Обучение старту при плавании «кроль на груди», «кроль на спине».

**2.Требования к знаниям и умениям**:

-знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;

- роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека;

- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.

- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.

- осуществлять старты при плавании «кроль на груди», «кроль на спине»

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

**3.Самостоятельная работа.** Скольжение; движение ног (у опоры, с опорой, в скольжении); гребковые движения рук (с опорой, в безопорном положении, с различным положением рук). Старты при плавании «кроль на груди», «кроль на спине»

**4. Тематика практических работ.** Соскок вниз ногами с борта; спад в воду из положения, сидя на борту; из положения стоя на борту, спад в воду с тумбы, сидя или стоя на тумбе, согнувшись («старт пловца»).

**Тема № 5 (6 часов)**

**Обучение поворотам**

**1.Основные вопросы.** Поворот на месте (мелкая часть бассейна); поворот в движении по проплывании дистанции. Повороты при плавании «кроль на груди», «кроль на спине»

**2.Требования к знаниям и умениям**:

-знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;

- роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека;

- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.

- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.

- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

**3.Самостоятельная работа.** Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди и спине). Движение рук и ног при плавании способом кроль на спине, кроль на груди, брасс. Проплывание одним из способов 25м. Прыжки с тумбочки. Повороты. Старт из воды.

**4. Тематика практических работ.**

Присесть спиной к бортику, руки лежат на доске, поплавок зажат ногами. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, лечь грудью на воду, поднимая таз вверх, поставить согнутые ноги на бортик, Отталкиваясь ногами от бортика вытянуться строго горизонтально на воде, принять положение «Стрела» и начать скольжение вперед. Затем это же упражнение с одним поплавком и без поддерживающих предметов. Игровые упражнения: «Буксиры», «Скользящие стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее», «Стрелы скользят в цель».

**Тема № 6 (12 часов)**

**Контрольные старты**

**1.Основные вопросы.** Контрольные старты и нормативы для группы начальной подготовки первого года обучения.

**2.Требования к знаниям и умениям**:

-знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;

- роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека;

- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.

- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.

- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

**3.Самостоятельная работа.**

**-**гигиенические процедуры;

- специальные и подготовительные упражнения на суше;

- специальные и подготовительные упражнения в воде;

-уметь анализировать подготовительные упражнения; определять последовательность выполнения задания и выполнять

**4. Тематика практических работ.** На суше: комплекс общеразвивающих упражнений с элементами имитационных и специально подготовленных упражнений.

На воде: проплывание 25 метров способом кроль на груди и кроль на спине в полной координации движений, выполнение контрольных упражнений на задержку дыхания, скольжение с работой ног и без работы ног. Проплывание 100 метров способом кроль на груди и на спине в полной координации на оценку техники движений; выполнение стартов и поворотов.

**II год обучения**

**Тема № 1 (6 часов)**

**Вводное занятие.**

**1. Основные вопросы.**

Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травм несчастных случаев на воде. Обеспечение безопасности на занятиях плаванием:

 дисциплина, регулярные медицинские осмотры, предупреждение охлаждения и перегрева. Наличие спасательных средств и их применение. Гигиена, режим питания спортсмена; закаливание и укрепление здоровья.

Общеразвивающие, специальные подготовительные упражнения

**2.Требования к знаниям и умениям**:

- правила поведения в с/зале, тренажёрном зале, в бассейне;

- техника безопасности в бассейне

- гигиена физических упражнений

- закаливание и укрепление здоровья

**3.Самостоятельная работа**

- общеразвивающие упражнения

- специальные и подготовительные упражнения

**4. Тематика практических работ.**

- первая помощь при несчастных на воде

**Тема № 2 (20часов)**

**Упражнения, способствующие наилучшему освоению с водой и привыканию к ней.**

**1.Основные вопросы.**

 Упражнения, способствующие наилучшему освоению с водой и привыканию к ней. Передвижение по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.

Упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.

**2.Требования к знаниям и умениям**:

-знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;

- роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека;

- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.

- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.

- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

**3.Самостоятельная работа**

**-**гигиенические процедуры;

- специальные и подготовительные упражнения на суше;

- специальные и подготовительные упражнения в воде;

-уметь анализировать подготовительные упражнения; определять последовательность выполнения задания и выполнять

**4.Практическая работа**

Различные скольжения: скольжение на груди и на спине с различным положением рук, скольжение после отталкивания ногами от дна или от борта бассейна, скольжение на груди с последующими гребковыми движениями руками.

Погружение с головой в воду и открывание глаз, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде («Стрела»), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Все упражнения выполнять с задержкой дыхания на воде.

Изучение «звездочки», «поплавка», «медузы».

**Тема № 3 (40 часов)**

**Совершенствование техники плавания «кроль на груди», «кроль на спине»**

**1.Основные вопросы.**

Плавания спортивным способом «кроль на груди», «кроль на спине». Дыхание; согласование движений рук с дыханием; согласованная работа рук, ног и дыхания (плавание в полной координации «кролем на груди»).

**2.Требования к знаниям и умениям**:

-знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;

- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.

- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.

- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости),

- выполнять движения рук и ног при плавании «кроль на груди», «кроль на спине»

**3.Самостоятельная работа**

Скольжение, движение ног (у опоры, с опорой, в скольжении); гребковые движения рук (у опоры, с опорой, в безопасном положении с различным положением рук), плавание «кроль на груди», «кроль на спине».

**4. Тематика практических работ.** Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

**Тема № 4 (40 часов)**

**Обучение технике плавания «брасс», «дельфин»**

**1.Основные вопросы.** Плавания спортивным способом «брасс», «дельфин».

**2.Требования к знаниям и умениям**:

-знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;

- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.

- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.

- уметь плавать спортивным способом «брасс», «дельфин».

**3.Самостоятельная работа.** Скольжение; плавание спортивным способом «брасс», «дельфин». Дыхание, согласование движений рук с дыханием; согласованная работа рук, ног и дыхания (плавание в полной координации способом «кроль на спине»).

**4. Тематика практических работ.** Игры и игровые упражнения: «Буксиры», «Скользящие стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее», «Стрелы скользят в цель».

**Тема № 5 (40 часов)**

**Совершенствование стартов**

**1.Основные вопросы.** Движения при старте из воды. Старты при плавании.

**2.Требования к знаниям и умениям**:

-знания правил ТБ в с\зале, в бассейне;

- уметь выполнять старты при плавании «кроль на спине», «кроль на груди»

- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.

- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.

**3.Самостоятельная работа.** Упражнения на совершенствование стартов. Игры «Кто дальше нырнет», «Стрелы скользят в цель»

**4. Тематика практических работ.**

1. И.п: сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90 градусов в сторону опорной рукой коснувшись дна ногами, присесть с головой по воду.
2. то же, но и.п. упор присев.
3. из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.
4. И.п: основная стойка, приседая отвести руки вниз- назад, махом

руками вперед прыжок в воду ногами в низ с последующим погружением с головой под воду.

1. И.п: основная стойка, шагом вперед прыжок в воду ногами в низ («солдатиком»).
2. И.п: сидя на бортике, руки вытянуть в верх и зажать голову. Наклоняясь вперед выполнить спад в веред (вход в воду руками).
3. И.п: упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением вперед в положении «Стрела».
4. И.п: основная стойка, руки вытянуты в верх и зажимают голову. Приседая и наклонясь вперед, выполнить спад вперед и скольжением на груди в положении «Стрела».
5. Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна при плавании кролем на груди.

 «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?, «Кто дальше проскользит?»

**Тема № 6( 30 часов)**

**Совершенствование поворотов.**

**1.Основные вопросы.** Поворот на месте (глубокая часть бассейна); поворот в движении по проплывании дистанции, поворот по дистанции.

**2.Требования к знаниям и умениям**:

-знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;

- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.

- выполнять повороты в глубокой части бассейна.

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

**3.Самостоятельная работа.** Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди и спине). Движение рук и ног при плавании способом кроль на спине, кроль на груди, брасс. Проплывание одним из способов 25м. Прыжки с тумбочки. Повороты. Старт из воды.

**4. Тематика практических работ.**

Присесть спиной к бортику, руки лежат на доске, поплавок зажат ногами. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, лечь грудью на воду, поднимая таз вверх, поставить согнутые ноги на бортик, Отталкиваясь ногами от бортика вытянуться строго горизонтально на воде, принять положение «Стрела» и начать скольжение вперед. Затем это же упражнение с одним поплавком и без поддерживающих предметов. Игровые упражнения: «Буксиры», «Скользящие стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее», «Стрелы скользят в цель».

**Тема № 7 (30 часов)**

**Эстафеты, игры на воде.**

**1.Основные вопросы.** Плавание изученными способами в свободном и умеренном темпе до 100м. Плавание в полной координации движений ногами или руками изученными способами с повышенной скоростью

(на дистанции до 25м). Эстафетное плавание.

**2.Требования к знаниям и умениям**:

-знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;

- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.

- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.

- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

- уметь плыть на короткие и длинные дистанции.

**3.Самостоятельная работа.** Специальные плавательные упражнения: погружение в воду с открытыми глазами, старт из воды, прыжки с тумбы. Движение рук и ног при плавании способом кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин Проплывание одним из способов 25м, 100м.

**4. Тематика практических работ.** «У кого в котле вода закипит сильнее», «Буксир», «Стрелы», «Невод», «Фонтан», «Пескари и щуки», «Белые медведи», «Караси и невод», «Кто дальше проскользит», «Торпеды», «С донесением вплавь».

**Тема № 8 (10 часов)**

**Соревнования и контрольные старты**

**1.Основные вопросы.** Контрольные старты и нормативы для группы подготовки второго года обучения.

**2.Требования к знаниям и умениям**:

-знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;

- уметь плыть «кролем на груди», «кролем на спине», «брассом», «дельфином».

- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.

- уметь плыть на короткие и дальние дистанции;

- выполнять упражнения на воде,

**3.Самостоятельная работа.**

**-**гигиенические процедуры;

- специальные и подготовительные упражнения на суше;

- специальные и подготовительные упражнения в воде;

-уметь анализировать подготовительные упражнения; определять последовательность выполнения задания и выполнять

**4. Тематика практических работ.** На суше: комплекс общеразвивающих упражнений с элементами имитационных и специально подготовленных упражнений.

На воде: проплывание 25 метров способом кроль на груди и кроль на спине в полной координации движений, выполнение контрольных упражнений на задержку дыхания, скольжение с работой ног и без работы ног. Проплывание 100 метров способом кроль на груди и на спине в полной координации на оценку техники движений; выполнение стартов и поворотов.

**III год обучения**

**Тема № 1 (4 часа)**

**Вводное занятие.**

**1. Основные вопросы.**

Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травм несчастных случаев на воде. Обеспечение безопасности на занятиях плаванием:

 дисциплина, регулярные медицинские осмотры, предупреждение охлаждения и перегрева. Наличие спасательных средств и их применение. Гигиена, режим питания спортсмена; закаливание и укрепление здоровья.

Общеразвивающие, специальные подготовительные упражнения

**2.Требования к знаниям и умениям**:

- правила поведения в с/зале, тренажёрном зале, в бассейне;

- техника безопасности в бассейне

- гигиена физических упражнений

- закаливание и укрепление здоровья

**3.Самостоятельная работа**

- общеразвивающие упражнения

- специальные и подготовительные упражнения

**4. Тематика практических работ.**

- первая помощь при несчастных на воде

 **Тема № 2 (40 часов)**

**Совершенствование техники плавания «кроль на груди», «Кроль на спине», «брасс», «дельфин»**

**1.Основные вопросы.**

 Совершенствование техники плавания «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «дельфин»

**2.Требования к знаниям и умениям**:

-знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;

- закрепить умения плавать разными способами;

- выполнять упражнения на дыхание;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

**3.Самостоятельная работа**

**-**гигиенические процедуры;

- специальные и подготовительные упражнения на суше;

- специальные и подготовительные упражнения в воде;

-выполнение скольжения на груди и на спине с различными положениями рук;

- гребковые движения рук (у опоры, с опорой, в безопасном положении с различным положением рук).

**4.Практическая работа**

Игры: “Кто быстрее?”, Скользи вперед», «Торпеды». «Кто победит?»

**Тема № 3 (30 часов)**

**Совершенствование стартов**

**1.Основные вопросы.** Совершенствование старта при плавании «кроль на груди», «кроль на спине».

**2.Требования к знаниям и умениям**:

-знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;

- уметь правильно выполнять старты при плавании «кроль на груди», «кроль на спине»;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) **3.Самостоятельная работа.** Скольжение; движение ног (у опоры, с опорой, в скольжении); гребковые движения рук (с опорой, в безопорном положении, с различным положением рук). Дыхание, согласование движений рук с дыханием; согласованная работа рук, ног и дыхания (плавание в полной координации способом «кроль на спине»).

**4. Тематика практических работ.** Соскок вниз ногами с борта; спад в воду из положения, сидя на борту; из положения стоя на борту, спад в воду с тумбы, сидя или стоя на тумбе, согнувшись («старт пловца»).

**Тема № 4 (30 часов)**

**Совершенствование поворотов**

**1.Основные вопросы.** Поворот на месте (глубокая часть бассейна); поворот в движении по проплывании дистанции.

**2.Требования к знаниям и умениям**:

-знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;

- уметь выполнять повороты при плавании «кроль на груди», «кроль на спине»

- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.

- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

**3.Самостоятельная работа.** Специальные плавательные упражнения для освоения поворотов. Движение рук и ног при плавании способом кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин

**4. Тематика практических работ.**

Присесть спиной к бортику, руки лежат на доске, поплавок зажат ногами. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, лечь грудью на воду, поднимая таз вверх, поставить согнутые ноги на бортик, Отталкиваясь ногами от бортика вытянуться строго горизонтально на воде, принять положение «Стрела» и начать скольжение вперед. Затем это же упражнение с одним поплавком и без поддерживающих предметов. Игровые упражнения: «Буксиры», «Скользящие стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее», «Стрелы скользят в цель».

**Тема № 5(30 часов)**

**Эстафеты, игры на воде.**

**1.Основные вопросы.** Плавание изученными способами в свободном и умеренном темпе до 1000м. Плавание в полной координации движений ногами или руками изученными способами с повышенной скоростью

(на дистанции до 100м). Эстафетное плавание.

**2.Требования к знаниям и умениям**:

-знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;

- выполнять упражнения на дыхание;

- уметь соблюдать правила игры;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

**3.Самостоятельная работа.** Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди и спине). Движение рук и ног при плавании способом кроль на спине, кроль на груди, брасс. Проплывание одним из способов 25м. Прыжки с тумбочки. Повороты. Старт из воды.

**4. Тематика практических работ.** «У кого в котле вода закипит сильнее», «Буксир», «Стрелы», «Невод», «Фонтан», «Пескари и щуки», «Белые медведи», «Караси и невод», «Кто дальше проскользит», «Торпеды», «С донесением вплавь».

**Тема № 7 (10 часов)**

**Контрольные старты и участие в соревнованиях**

**1.Основные вопросы.** Контрольные старты и нормативы для группы начальной третьего года обучения.

**2.Требования к знаниям и умениям**:

-знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;

- принимать участие в соревнованиях;

- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.

- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

- уметь правильно выполнять упражнения во время стартов

**3.Самостоятельная работа.**

**-**гигиенические процедуры;

- специальные и подготовительные упражнения на суше;

- специальные и подготовительные упражнения в воде;

**4. Тематика практических работ.** На суше: комплекс общеразвивающих упражнений с элементами имитационных и специально подготовленных упражнений.

На воде: выполнение контрольных упражнений. Проплывание 100 метров способом кроль на груди и на спине, брасс, дельфин в полной координации на оценку техники движений; выполнение стартов и поворотов.

**IV.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

 Реализация данной программы включает в себя:

Методы организации и проведения образовательного процесса:

**Словесные методы:**

- Описание

- Объяснение

- Рассказ

- Разбор

- Указание

- Команды и распоряжения

 - Подсчёт

**Наглядные методы**:

- Показ упражнений и техники плавания

- Использование учебных наглядных пособий

- Видеофильмы, DVD, слайды

- Жестикуляции

**Практические методы**:

- Метод упражнений

- Метод разучивания по частям

- Метод разучивания в целом

 - Соревновательный метод

 - Игровой метод

- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

 **Основные средства обучения:**

 - Подготовительные упражнения для освоения с водой;

- Учебные прыжки в воду;

 -Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней;

- Общефизические упражнения;

 - Специальные физические упражнения; - Игры и развлечения на воде.

 **Организация учебно-воспитательного процесса:**

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия, и в результате этого применения решают конкретные задачи каждого очередного этапа обучения. Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения плаванию неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий водной среды. Таким образом, плавание по остроте биологического воздействия, на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений. Упражнения из разных групп применяются в сочетании, и на разных этапах спортивной подготовки в течение спортивного сезона доля применения упражнений общефизических, специальных физических, спортивно- технических, соревновательных зависит от периода подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный - восстановительный).

Занятие состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

*Вводная часть*проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. Выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети с ОВЗ затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части занятия.

В *основной части*  решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В *заключительной части*необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом

 **Техническое оснащение занятий**

Инвентарь и оборудование:

Зал для общей физической подготовки должен быть оборудован:

-гимнастическими ковриками,

-гимнастической стенкой,

гимнастическими скамейками

Бассейн учебно-оздоровительного отдела должен быть оборудован

следующим инвентарем:

-плавательные доски,

-нарукавники для

плавания,

-нудлсы,

-спасательный шест

**Дидактический материал:**

- учебно-наглядные пособия

- инструкционные карты

**Способы проверки достижения результатов** осуществляется с помощью следующих методов контроля: тестов, определяющих уровень развития и динамику двигательных качеств в течении определенного времени, методов наблюдения за деятельностью, методов устного и письменного опроса для определения уровня теоретических знаний, методов контрольных испытаний по овладению занимающимися двигательными навыками(техникой движений).

**Формы подведения итогов реализации программы:** участие в соревнованиях городского, районного и республиканского уровней

Приложение№1

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**I год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Месяц** | **Число** | **Время** **проведения****занятий** | **Форма** **занятий** | **Кол-во****часов** | **Тема** **занятия** | **Место****проведения** | **Форма** **контроля** |
| 1 |  |  |  | беседа | 1 | Вводное занятие. Правила поведения. Техника безопасности в бассейне | бассейн | беседа |
| 2 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Гигиена физических упражнений. Закаливание и укрепление здоровья | бассейн | беседа |
| 3 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Общеразвиваю-щие упражнения специальные и подготовительные упражнения | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 4 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Упражнения для знакомства с плотностью и сопротивлением воды | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 5 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Упражнения для знакомства с плотностью и сопротивлением воды | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 6 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Освоение дыхания в воде: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, вдох и выдох в воду | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 7 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Скольжение на груди | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 8 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Скольжение на груди | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 9 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Скольжение на спине с различным положением рук | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 10 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Скольжение на спине с различным положением рук | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 11 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Скольжение на груди с последующими гребковыми движениями руками | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 12 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Скольжение на груди с последующими гребковыми движениями руками | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 13 |  |  |  | игровая | 1 | Эстафета и игры на воде. | бассейн | наблюдение |
| 14 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Скольжение на груди | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 15 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Скольжение на груди | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 16 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Движение ногами кроль на груди | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 17 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Движение ногами кроль на груди | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 18 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Упражнения для дыхания | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 19 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Упражнения для дыхания | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 20 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Согласование движений руками с дыханием | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 21 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Согласование движений руками с дыханием | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 22 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Согласование движений руками с дыханием | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 23 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Согласование движений руками, ногами и дыханием | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 24 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Согласование движений руками, ногами и дыханием | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 25 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Согласование движений руками, ногами и дыханием | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 26 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Скольжение на спине  | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 27 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Скольжение на спине  | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 28 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Скольжение на спине  | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 29 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Движение ногами кроль на груди, спине | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 30 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Движение ногами кроль на груди, спине | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 31 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Движение ногами кроль на груди, спине | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 32 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Движение руками кроль на спине | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 33 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Движение руками кроль на спине | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 34 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Движение руками кроль на спине | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 35 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Согласование движений руками и ногами | бассейн | зачет |
| 36 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Согласование движений руками и ногами | бассейн | зачет |
| 37 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Соскок вниз ногами с борта | бассейн | зачет |
| 38 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Соскок вниз ногами с борта | бассейн | зачет |
| 39 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Спад в воду из положения сидя на бортике | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 40 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Спад в воду из положения сидя на бортике | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 41 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Спад в воду с тумбы | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 42 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Спад в воду с тумбы | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 43 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Спад в воду сидя или стоя на тумбе, согнувшись «старт пловца» | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 44 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Спад в воду сидя или стоя на тумбе, согнувшись «старт пловца» | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 45 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Скольжение на спине | бассейн | зачет |
| 46 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Скольжение на спине | бассейн | зачет |
| 47 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Первоначальные движения при старте из воды | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 48 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Первоначальные движения при старте из воды | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 49 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Старт на спине из воды с последующей работой ногами на спине | бассейн | старты |
| 50 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Старт на спине из воды с последующей работой ногами на спине | бассейн | контрольные испытания |
| 51 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Старт с дальнейшим скольжением и продвижением вперед | бассейн | контрольные испытания |
| 52 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Старт с дальнейшим скольжением и продвижением вперед | бассейн | контрольные испытания |
| 53 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Поворот на месте при плавании кроль на груди | бассейн | зачет |
| 54 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Поворот на месте при плавании кроль на груди | бассейн | зачет |
| 55 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Поворот при плавании кроль на груди на мелкой части бассейна | бассейн | зачет |
| 56 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Поворот при плавании кроль на груди на мелкой части бассейна | бассейн | зачет |
| 57 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Поворот в движении при проплывании дистанции | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 58 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Поворот в движении при проплывании дистанции | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 59 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Обучение повороту при плавании кроль на спине на месте | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 60 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Обучение повороту при плавании кроль на спине на месте | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 61 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Обучение повороту при плавании кроль на спине на мелкой части бассейна | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 62 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Обучение повороту при плавании кроль на спине на мелкой части бассейна | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 63 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Обучение повороту при плавании кроль на спине по дистанции | бассейн | Зачет |
| 64 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 1 | Обучение повороту при плавании кроль на спине по дистанции | бассейн | Зачет |
| 65 |  |  |  | контрольно-учетная | 1 | Контрольные старты. Проплывание 25 метров способом кроль на груди | бассейн | контрольные старты |
| 66 |  |  |  | контрольно-учетная | 1 | Контрольные старты. Проплывание 25 метров способом кроль на груди | бассейн | контрольные испытания |
| 67 |  |  |  | контрольно-учетная | 1 | Проплывание 25 метров способом кроль на спине | бассейн | контрольные испытания |
| 68 |  |  |  | контрольно-учетная | 1 | Проплывания-100 метров способом кроль на груди и на спине | бассейн | Контрольные ипытания |
| 69 |  |  |  | контрольно-учетная | 1 | Проплывание 25 метров способом кроль на спине | бассейн | контрольные испытания |
| 70 |  |  |  | контрольно-учетная | 1 | Выполнение контрольных упражнений на задержку дыхания, скольжение с работой ног и без работы ног | бассейн | контрольные испытания |
| 71 |  |  |  | контрольно-учетная | 1 | Выполнение контрольных упражнений на задержку дыхания, скольжение с работой ног и без работы ног | бассейн | контрольные испытания |
| 72 |  |  |  | контрольно-учетная | 1 | Участие в городских соревнованиях | бассейн | контрольные испытания |
|  |  |  |  |  | 72 | Итого: |  |  |

 **II год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Месяц** | **Число** | **Время** **проведения****занятий** | **Форма** **занятий** | **Кол-во****часов** | **Тема** **занятия** | **Место****проведения** | **Форма** **Контроля** |
| 1 |  |  |  | беседа | 2 |  Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности в бассейне | бассейн | Опрос |
| 2 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Специальные и подготовительные упражнения | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 3 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование техники плавания кроль на груди. Движение ногами кроль на груди | бассейн | Зачет |
| 4 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 |  Движение руками кроль на груди | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 5 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 |  Плавание 4-х, 6-ти ударным кролем на груди | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 6 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 |  Согласование движений руками, ногами и дыханием | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 7 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Плавание с лопаточками | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 8 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Движение ногами кроль на груди, спине | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 9 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Движение руками кроль на спине | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 10 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Плавание 6-ти ударным способом «кроль на спине» | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 11 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Плавание с помощью ног с опорой и без опоры  | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 12 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 |  Плавание в ластах | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 13 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Упражнения для выполнения движений ногами брасс | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 14 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 |  Упражнения для выполнения правильной техники способом брасс | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 15 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 |  Согласование движений руками и ногами способом брасс | бассейн | Зачет |
| 16 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Плавание способом брасс в полной координации | бассейн | зачет |
| 17 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Плавание с различной скоростью | бассейн | Зачет |
| 18 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Плавание при помощи ног способом «дельфин» | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 19 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 |  Плавание при помощи рук способом «дельфин» | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 20 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Упражнения для согласования движений рук и дыхания | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 21 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Плавание «дельфин» в полной координации | бассейн | Зачет |
| 22 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Плавание коротких, средних и длинных дистанций в заданном режиме | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 23 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование стартов. Спад в воду с борта, с тумбы. | бассейн | Зачет |
| 24 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование стартов. Спад в воду с борта, с тумбы. | бассейн | Зачет |
| 25 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Спад в воду с последующей работой ногами на выходе. | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 26 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Спад в воду с последующей работой ногами на выходе. | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 27 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Спад в воду с последующей работой ногами на выходе. | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 28 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 |  Старт с дальнейшим скольжением с продвижением вперед | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 29 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 |  Старт с дальнейшим скольжением с продвижением вперед | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 30 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 |  Старт с дальнейшим скольжением с продвижением вперед | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 31 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 |  Старт на спине из воды | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 32 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 |  Старт на спине из воды | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 33 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 |  Старт на спине из воды | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 34 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 2 |  Старт на спине из воды | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 35 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Старт с тумбочки с дальнейшим проплыванием дистанции | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 36 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Старт с тумбочки с дальнейшим проплыванием дистанции | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 37 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Старт с тумбочки с дальнейшим проплыванием дистанции | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 38 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование поворотов – кувырок при плавании способом «кроль на груди» | бассейн | Зачет |
| 39 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование поворотов – кувырок при плавании способом «кроль на груди» | бассейн | Зачет |
| 40 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование поворотов – кувырок при плавании способом «кроль на груди» | бассейн | Зачет |
| 41 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование поворотов при плавании способом «кроль на спине» | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 42 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование поворотов при плавании способом «кроль на спине» | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 43 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование поворотов при плавании способом «кроль на спине» | бассейн | Зачет |
| 44 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование поворотов при плавании способом «кроль на спине» | бассейн | Зачет |
| 45 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование поворотов при плавании способом брасс | бассейн | Зачет |
| 46 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование поворотов при плавании способом брасс | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 47 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование поворотов при плавании способом брасс | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 48 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 2 | Совершенствование поворотов при плавании способом брасс | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 49 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование поворотов при плавании способом дельфин | бассейн | зачет |
| 50 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование поворотов при плавании способом дельфин | бассейн | Зачет |
| 51 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование поворотов при плавании способом дельфин | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 52 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование поворотов при плавании способом дельфин | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 53 |  |  |  | игровая | 2 | Игры на воде | бассейн | Игра |
| 54 |  |  |  | игровая | 2 | Игры на воде | бассейн | Игра |
| 55 |  |  |  | игровая | 2 | Игры на воде | бассейн | Игра |
| 56 |  |  |  | игровая | 2 | Игры на воде | бассейн | Игра |
| 57 |  |  |  | игровая | 2 | Игры на воде | бассейн | Игра |
| 58 |  |  |  | игровая | 2 | Игры на воде | бассейн | Игра |
| 59 |  |  |  | игровая | 2 | Игры на воде | бассейн | Игра |
| 60 |  |  |  | игровая | 2 | Игры на воде | бассейн | Игра |
| 61 |  |  |  | игровая | 2 | Игры на воде | бассейн | Игра |
| 62 |  |  |  | игровая | 2 | Игры на воде | бассейн | Игра |
| 63 |  |  |  | игровая | 2 | Эстафетное плавание | бассейн | Игра |
| 64 |  |  |  | игровая | 2 | Эстафетное плавание | бассейн | Игра |
| 65 |  |  |  | игровая | 2 | Эстафетное плавание | бассейн | Игра |
| 66 |  |  |  | игровая | 2 | Эстафетное плавание | бассейн | Игра |
| 67 |  |  |  | игровая | 2 | Эстафетное плавание | бассейн | Игра |
| 68 |  |  |  | контрольно-учетная | 2 | Соревнования и контрольные старты  | бассейн | контрольные испытания |
| 69 |  |  |  | контрольно-учетная | 2 | Соревнования и контрольные старты  | бассейн | контрольные испытания |
| 70 |  |  |  | контрольно-учетная | 2 | Соревнования и контрольные старты  | бассейн | контрольные испытания |
| 71 |  |  |  | контрольно-учетная | 2 | Соревнования и контрольные старты  | бассейн | контрольные испытания |
| 72 |  |  |  | контрольно-учетная | 2 | Соревнования и контрольные старты  | бассейн | контрольные испытания |
|  |  |  |  |  | 144 | Итого |  |  |

**III год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Месяц** | **Число** | **Время** **проведения****занятий** | **Форма** **занятий** | **Кол-во****часов** | **Тема** **занятия** | **Место****проведения** | **Форма** **Контроля** |
| 1 |  |  |  | беседа | 2 | Вводное занятие. Правила поведения. Техника безопасности в бассейнеГигиена физических упражнений. Закаливание и укрепление здоровья | бассейн | Опрос |
| 2 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Специальные и подготовительные упражнения | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 3 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Специальные и подготовительные упражнения | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 4 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 2 | **У**пражнения для продолжения знакомства с плотностью и сопротивлением воды | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 5 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 2 | **У**пражнения для продолжения знакомства с плотностью и сопротивлением воды | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 6 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Всплывание и лежание на поверхности воды | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 7 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Всплывание и лежание на поверхности воды | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 8 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Освоение дыхания в воде | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 9 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Освоение дыхания в воде | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 10 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Скольжение по воде на груди и на спине | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 11 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Скольжение по воде на груди и на спине | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 12 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Прыжки и соскоки в воду | бассейн | Зачет |
| 13 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Прыжки и соскоки в воду | бассейн | Зачет |
| 14 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Скольжение на груди, на спине | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 15 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Скольжение на груди, на спине | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 16 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Скольжение на груди, на спине | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 17 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Движение ногами кроль на груди, спине | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 18 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Движение ногами кроль на груди, спине | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 19 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Движение ногами кроль на груди, спине | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 20 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Движение руками кроль на груди, на спине | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 21 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Движение руками кроль на груди, на спине | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 22 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Движение руками кроль на груди, на спине | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 23 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Плавание с задержкой дыхания | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 24 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Плавание с задержкой дыхания | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 25 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Плавание двусторонним дыханием | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 26 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Согласование движений руками с дыханием | бассейн | зачет |
| 27 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Согласование движений руками с дыханием | бассейн | зачет |
| 28 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Согласование движений руками с дыханием | бассейн | зачет |
| 29 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Согласование движений руками с дыханием | бассейн | зачет |
| 30 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Согласование движений руками, ногами и дыханием | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 31 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Согласование движений руками, ногами и дыханием | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 32 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Согласование движений руками, ногами и дыханием | бассейн | зачет |
| 33 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Согласование движений руками, ногами и дыханием | бассейн | зачет |
| 34 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Упражнения для выполнения движений ногами брасс | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 35 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Упражнения для выполнения движений ногами брасс | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 36 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Упражнения для выполнения движений ногами брасс | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 37 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Упражнения для выполнения правильной техники брасс | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 38 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Упражнения для выполнения правильной техники брасс | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 39 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Упражнения для выполнения правильной техники брасс | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 40 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Согласование движений ног и дыхания | бассейн | зачет |
| 41 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Согласование движений ног и дыхания | бассейн | зачет |
| 42 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Согласование движений руками и ногами | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 43 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Согласование движений руками и ногами | бассейн | зачет |
| 44 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 2 | Согласование движений руками и ногами | бассейн | зачет |
| 45 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 2 | Плавание при помощи ног способом «дельфин» | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 46 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Плавание при помощи ног способом «дельфин» | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 47 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Плавание при помощи рук способом «дельфин» | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 48 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Плавание при помощи рук способом «дельфин» | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 49 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Упражнения для согласования движений рук и дыхания | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 50 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Упражнения для согласования движений рук и дыхания | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 51 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Упражнения для согласования движений рук и дыхания | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 52 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Упражнения для выполнения способа «дельфин» в полной координации | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 53 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Упражнения для выполнения способа «дельфин» в полной координации | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 54 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование стартов. Спад в воду с борта, с тумбы | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 55 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование стартов. Спад в воду с борта, с тумбы | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 56 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование стартов. Спад в воду с борта, с тумбы | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 57 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование стартов. Спад в воду с борта, с тумбы | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 58 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование стартов. Спад в воду с борта, с тумбы | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 59 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Спад в воду с последующей работой ногами на выходе | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 60 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Спад в воду с последующей работой ногами на выходе | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 61 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Спад в воду с последующей работой ногами на выходе | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 62 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Спад в воду с последующей работой ногами на выходе | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 63 |  |  |  | Учебно-тренирующая | 2 | Спад в воду с последующей работой ногами на выходе | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 64 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Старт с дальнейшим скольжением с продвижением вперед | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 65 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Старт с дальнейшим скольжением с продвижением вперед | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 66 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Старт с дальнейшим скольжением с продвижением вперед | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 67 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Старт с дальнейшим скольжением с продвижением вперед | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 68 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Старт с дальнейшим скольжением с продвижением вперед | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 69 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Старт на спине из воды | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 70 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Старт на спине из воды | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 71 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Старт на спине из воды | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 72 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Старт на спине из воды | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 73 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Старт на спине из воды | бассейн | наблюдение за деятельностью |
| 74 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование поворотов. Поворот – кувырок при плавании способом «кроль на груди» | бассейн | Зачет |
| 75 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование поворотов. Поворот – кувырок при плавании способом «кроль на груди» | бассейн | Зачет |
| 76 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование поворотов. Поворот – кувырок при плавании способом «кроль на груди» | бассейн | Зачет |
| 77 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Совершенствование поворотов. Поворот – кувырок при плавании способом «кроль на груди» | бассейн | Зачет |
| 78 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Поворот при плавании способом «кроль на спине» | бассейн | зачет |
| 79 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Поворот при плавании способом «кроль на спине» | бассейн | Зачет |
| 80 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Поворот при плавании способом «кроль на спине» | бассейн | Зачет |
| 81 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Поворот при плавании способом «кроль на спине» | бассейн | Зачет |
| 82 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Поворот при плавании способом брасс | бассейн | Зачет |
| 83 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Поворот при плавании способом брасс | бассейн | Зачет |
| 84 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Поворот при плавании способом брасс | бассейн | Зачет |
| 85 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Поворот при плавании способом брасс | бассейн | Зачет |
| 86 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Поворот при плавании способом дельфин | бассейн | Зачет |
| 87 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Поворот при плавании способом дельфин | бассейн | Зачет |
| 88 |  |  |  | Учебно-тренирую-щая | 2 | Поворот при плавании способом дельфин | бассейн | зачет |
| 89 |  |  |  | игровая | 2 | Игры на воде | бассейн | Игра |
| 90 |  |  |  | игровая | 2 | Игры на воде | бассейн | Игра |
| 91 |  |  |  | игровая | 2 | Игры на воде | бассейн | Игра |
| 92 |  |  |  | игровая | 2 | Игры на воде | бассейн | Игра |
| 93 |  |  |  | игровая | 2 | Игры на воде | бассейн | Игра |
| 94 |  |  |  | игровая | 2 | Игры на воде | бассейн | Игра |
| 95 |  |  |  | игровая | 2 | Игры на воде | бассейн | Игра |
| 96 |  |  |  | игровая | 2 | Игры на воде | бассейн | Игра |
| 97 |  |  |  | игровая | 2 | Игры на воде | бассейн | Игра |
| 98 |  |  |  | игровая | 2 | Игры на воде | бассейн | Игра |
| 99 |  |  |  | контрольно-учетная | 2 | Эстафетное плавание | бассейн | контрольные испытания |
| 100 |  |  |  | контрольно-учетная | 2 | Эстафетное плавание | бассейн | контрольные испытания |
| 101 |  |  |  | контрольно-учетная | 2 | Эстафетное плавание | бассейн | контрольные испытания |
| 102 |  |  |  | контрольно-учетная | 2 | Эстафетное плавание | бассейн | контрольные испытания |
| 103 |  |  |  | контрольно-учетная | 2 | Эстафетное плавание | бассейн | контрольные испытания |
| 104 |  |  |  | контрольно-учетная | 2 | Соревнования и контрольные старты.  | бассейн | контрольные испытания |
| 105 |  |  |  | контрольно-учетная | 2 | Соревнования и контрольные старты.  | бассейн | контрольные испытания |
| 106 |  |  |  | контрольно-учетная | 2 | Соревнования и контрольные старты.  | бассейн | контрольные испытания |
| 107 |  |  |  | контрольно-учетная | 2 | Соревнования и контрольные старты.  | бассейн | контрольные испытания |
| 108 |  |  |  | контрольно-учетная | 2 | Соревнования и контрольные старты.  | бассейн | контрольные испытания |
|  |  |  |  |  | 216 | Итого  |  |  |

Приложение №2

**Упражнения для освоения с водой**

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники — правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду). Упражнения для освоения с водой выполняются в течение первых 5—6 занятий. Осваивая их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только занимающиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды. Упражнения этой группы воспитывают у занимающихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды.1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом.2. Ходьба с поворотами и изменением направления

Всплывание и лежание на поверхности воды Эти упражнения позволяют занимающимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

**1. «Поплавок».** И. п. — стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10—15с, затем вернуться в и. п.

**2. «Медуза».** Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно (рис. 26, а).

**3. Всплыть «поплавком».** Затем принять положение лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно (рис. 26,6).

**4. Стоя по пояс в воде, присесть** так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.

**5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь**. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз (рис. 26, в).Выдохи в воду

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

**1.** «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

**2.** И. п. — стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии — 10—15 раз, на последующих занятиях— 20—30раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).

**3.** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду — выдох.**4**. Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10— 15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

3. Скольжения. Скольжения на груди и спине с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца — равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскальзывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.*1. Скольжение на груди*. Стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды. Вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы. Сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение. Скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды.*2. Скольжение на спине*. Встать спиной к берегу, руки вдоль туловища. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Поднять выше живот и прижать подбородок к груди. He садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз).*3. Скольжение на груди с различными положениями рук*: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра.*4. Скольжение на спине с различными положениями рук:* руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра.5. Скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь

Приложение №3

 **Планируемые результаты**

Обучая плаванию необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер обучающего, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания. На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные. Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа *«Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?, «Кто дальше проскользит?» и т. д.* Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом — основной учебный материал на уроках по плаванию для обучающих младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры обычно проводятся на занятиях среднего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: *«Мяч своему тренеру, «Водное поло»* и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Инструктор должен не-медленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях урока, в течение 10—15мин. Выбор игры зависит от задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Игры с преодолением сопротивления воды «Кто выше?» Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.«Переправа». Ходьба с помощью гребков руками.«Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками.«Море волнуется». Стоя в одной шеренге, играющие по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На море тихо» быстро занимают свои места. При этом инструктор считает: «Раз, два, три — на место встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру. «Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо влево, поднимая волны. «Рыбы и сеть», Выбирают двух водящих. Остальные играющие разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу»— для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

Игры с погружением в воду

«К.то быстрее спрячется под воду?» По сигналу инструктора дети приседают и погружаются в воду.«Хоровод». Играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону.«Поезд и тоннель». Играющие выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускают на поверхность воды), — это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», его «вагоны» поочередно подныривают. После того как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие «тоннель» заменяются ребятами из «поезда».«Сядь на дно». По команде инструктора обучающиеся садятся на дно, погружаясь с головой в воду.«Насос». Играющие стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Поочередно они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой.«Лягушата». Играющие встают в круг. По команде «Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде «Утка!» — прячутся под воду. Неверно выполнивший команду выходит на середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Игры на всплывание и лежание на воде

«Поплавок», «Медуза».

«Пятнашки с поплавком». «Пятнашка» старается осалить кого-нибудь из играющих. Спасаясь от «пятнашки», они принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение, они меняются местами.

Игры с выдохом в воду

«У кого больше пузырей». Играющие погружаются в воду и делают длинный выдох. Инструктор определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.

«Ванька-встанька». Играющие делятся на две шеренги, встают друг против друга и попарно берутся за руки. По первому сигналу инструктора игроки одной шеренги опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются игроки второй шеренги.

Игры с открыванием глаз в воде

«Найди клад». Инструктор бросает на дно какой-нибудь предмет. По его команде играющие погружаются в воду и пытаются найти и достать этот предмет.«Морской бой». Играющие делятся на две шеренги и встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу инструктора они начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывают те, кто не отворачивался и не закрывал глаза. Во время игры нельзя сближаться и касаться друг друга руками.«Брод». Играющие поочередно передвигаются по дну бассейна в заданном направлении. Ориентиром движения могут быть полоса, идущая по середине бассейна, или предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути и лучше разглядеть ориентир, играющие опускают голову в воду.

Игры со скольжением и плаванием

«Скользи вперед». Играющие встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.

«Торпеды». Играющие по команде инструктора, выполняют скольжение на груди с. движением ногами кролем. Затем они проделывают то же на спине «Кто победит?» Плавание (при помощи рук) кролем ^ на груди и брассом на спине.

«Эстафета». В игре участвуют две команды. Играющие могут плыть любым способом. Если они освоили все спортивные способы плавания, инструктор проводит комбинированные эстафеты, где участники плывут разными способами при помощи ног.

Игры с мячом

«Борьба за мяч». Играющих делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч; Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.

Волейбол в воде». Играющие располагаются по кругу и, ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.

«Мяч тренеру». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая — по другую. У каждой команды — тренер. Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая ёго двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

Развлечения в воде

«Кто найдет брошенный на дно предмет?» «Кто проскользит у поверхности воды 5 (6) м?

«Мяч no кругу». Играющие стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу.«Чехарда». Играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2м друг от друга и наклоняются вперед. Игрок, стоящий последним, перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.

Кто перетянет?. Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь. протащить за собой партнера.«Летающий дельфин». Стоя на дне, играющие выпрыгивают из воды вверх-вперед и, выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользить под водой вперед. Наиболее оптимальными способами обучения плаванию является кроль на спине и груди Кроль на груди На суше1. Движений ногами кролем. Сесть, уперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет инструктора: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками.4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

В воде1. Движения ногами кролем в положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться Руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг 2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер) 4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох.5. Движения руками кролем. Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем 6. To же с передвижением по дну.7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя 8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10—15с).9. Плавание кролем с задержкой дыхания.10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния. Кроль на спинеНа суше1. Движения ногами кролем в положении сидя.2. «Мельница» — выполнение круговых движений руками в направлении назад.3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага). В воде1. Сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду. Выполнить движения ногами кролем.2. В .положении на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч). Выполнить движения ногами кролем.3. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки в положении у бедер. Вначале можно поддерживать тело гребковыми движениями кистей.4. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой).5. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра.6. Плавание на спине при помощи ног и раздельных гребков руками. Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в и. п. — и т. д.7. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) м с задержкой дыхания на вдохе.8. Плавание кролем на спине с постепенным увеличением расстояния.

Приложение № 4

**План-конспект занятия по плаванию**

**Тема:** «Обучение технике плавания кролем на груди»

**Задачи:**

• Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом “кроль на груди

•Воспитывать выносливость.

•Учить слышать сигнал инструктора.

**Подготовительная часть на суше**

Построение на бортике бассейна.

1. Встать на носки, руки вверх - вдох, опустить – выдох (1 мин) - Руки расслаблены.

2. В наклоне махи руками вперёд-назад попеременно. (1 мин.)- Полная амплитуда движения.

3. В наклоне махи руками попеременно с дыханием (1 мин)- Вдох - выдох под мах каждой руки.

4. Сидя на бортике, ноги в воде, работа ногами, как при плавании кролем (1 мин)- Ноги прямые, носки натянуты.

5. Спуск в воду с бортика бассейна.

**Основная часть в воде**

1. Выдох в воду (10 раз)- Глубокий вдох, приседание под воду с головой, продолжительный выдох.

2. Упражнение на задержку дыхания (на счет от 5 до 15)

3. Плавание с гребковыми движениями кролем и доской между ног(1 круг)- С выдохами в воду.

4. Плавание на спине, ноги кролем, руки вдоль туловища(1 круг)- Плечи не раскачивать, подбородок и живот «смотрят» в потолок.

**Стартовый уровень сложности**

 Плавание способом кроль на груди с доской в руках и выдохом в воду(1 круг)- Носки ног оттянуты, стопы повернуты вовнутрь, плечи удерживать на уровне воды, голова опущена в воду, взгляд вперед- вниз, выдох в воду.

**Базовый уровень сложности**

 Плавание, ноги способом кроль, руки вытянуты вперед с попеременными гребками руками(1круг)- Выдох в воду на каждый гребок, голова разворачивается в сторону гребковой руки.

**Продвинутый уровень сложности**

Плавание способом кроль в полной координации(2 круга)- Согласованные движения рук, ног, дыхания.

**Заключительная часть**

1. Ныряние с горки «стрелочкой» со скольжением на животе(4 раза)- Не разводить руки и ноги в стороны, голова между рук

 **Приложение №5**

**Оценивание промежуточной и итоговой аттестации юных спортсменов.**

По итогам учебного года проводится промежуточная аттестация для обучающихся 1 и 2 года обучения и итоговая аттестация для обучающихся 3 года обучения.

 Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучющимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по плаванию.

**Для групп 1 года обучения**, которые на начало учебного года не умели плавать, итоговой аттестацией по плавательной подготовке является:

**Высокий уровень**: умение проплыть 25 метров кролем на груди и 25 м кролем на спине правильно по технике

**Средний уровень:** умение проплыть 25 метров кролем на груди и 25 м кролем на спине с незначительными ошибками по технике.

**Низкий уровень:** умение проплыть 25 метров кролем на груди и 25 м кролем на спине с ошибками.

**Для группы 2 года обучения**

Промежуточной аттестацией по плавательной подготовке является плавание всеми способами :

1)от 25 м до 50 м кроль на груди

2) от 25 м до 50 м кроль на спине

3) от 25 м до 50 м брасс

4)от 25 м до 50 баттерфляй

**Высокий уровень:**

по плавательной подготовке является плавание умение проплыть 50 метров кролем на груди и 50м кролем на спине, 50 м брасс, 50 м баттерфляй правильно по технике

**Средний уровень:** умение проплыть 50 метров кролем на груди и 50м кролем на спине, 50 м брасс, 50 м баттерфляй с незначительными ошибками по технике.

**Низкий уровень:** умение проплыть 50 метров кролем на груди и 50м кролем на спине, 50 м брасс, 50 м баттерфляй с ошибками.

**Для групп 3 года обучения**

Итоговой аттестацией по плавательной подготовке является плавание:

Проплыть дистанцию 200 м комплексное плавание технически правильно и выполнить норматив юношеского разряда согласно единой всероссийской спортивной классификации.

**Высокий уровень:** Проплыть всю дистанцию 200 м к/п технически правильно по технике и выполнить норматив 1 юн.разряда

**Средний уровень:** Проплыть всю дистанцию 200 м к/п с незначительными ошибками по технике и выполнить норматив 2 юн.разряда

**Низкий уровень:** Проплыть дистанцию 200 м к/п с ошибками по технике без учета времени.



**V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**I. Нормативно-правовые документы**

1.Закон Республики Башкортостан "Об образовании в Республике Башкортостан" от 1 июля 2013 года №696-з

2.Конвенция ООН «О правах ребенка»

3.Конституция Российской Федерации

4.Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена [распоряжением](http://base.garant.ru/70733280/) Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р

5.СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

6.Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»

7.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ.

**II.Основной список**

1. Васильев, В. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 239с.
2. Козлов, А.В. Плавание доступно всем. – М.: Просвещение, 2011. – 94 с.
3. Кошанов, А.И. Начальное обучение плаванию // Спорт в школе. – 2012. – №3. – С32.
4. Осокина, Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 2011. – 79 с.
5. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. Обучение плаванию. – М.: Просвещение, 2012. – 159 с.

**III. Дополнительный список**

1.Булгакова Н.Ж. Плавание. Азбука спорта. «ФиС», 1999

2.Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. «Олимпия», 2009

3.Макаренко Л.П.. Плавание, Москва «ФиС», 1979

4.Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. «Феникс», 2001

5.Верхошанский, Е.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / А.Н.Воробьёв. –М.,Физкультура и сопрт, 1977.,-120 с.

6.Двейрина, О.А. Теория спорта: конспекты лекций, вопросы для самопроверки и задания по УИРС. Учебно

-методическое пособие / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003. –106 с.

7.Дьячков, В.М.Совершенствование технического мастерства спортсменов. -М., ФиС, 1982г., -231с.

8.Каунсильмен Джеймс Е., Спортивное плавание: Пер. с англ.─ М.: Физкультура и спорт, 1982. ─ 208 с., ил.

**IV.Интернет-ресурсы**

* [Http://www.fina.org](http://www.fina.org/) 31
* Официальный сайт Европейской лиги плавания. [Электронный ресурс].- Режим доступа: [Http://www.len.eu](http://www.len.eu/)
* Официальный сайт Всероссийской федерации плавания. [Электронный ресурс].- Режим доступа: [Http://www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru/)
* Сайт тренеров по плаванию (групповое, индивидуальное обучение, статьи, видео по технике плавания, фотоальбомы). [Электронный ресурс].- Режим доступа: [Http://www.swim7.narod.ru](http://www.swim7.narod.ru/)
* Техника плавания.- [Электронный ресурс].- Режим доступа: [Http://www.virtual-swin.com](http://www.virtual-swin.com/)
* Техника плавания известных пловцов. [Электронный ресурс].- Режим доступа: [Http://www.swim-video.ru](http://www.swim-video.ru/)
* Новости водных видов спорта. [Электронный ресурс].- Режим доступа: [Http://www.swimsport.ru](http://www.swimsport.ru/)