

Частное учреждение средняя общеобразовательная школа «Экстерн плюс»  
Московская область, г.о. Истра, п. Огниково

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
общекультурного направления  
**«Плавание»**  
для среднего общего образования  
10-11 классы  
Срок освоения программы: 2 года

**Пояснительная записка**

Важной особенностью образовательного учреждения ЧУ СОШ «Экстерн плюс» является наличие *25-метрового* плавательного бассейна.

34-х часовая программа курса внеурочной деятельности «Плавание» для учащихся 10 класса/ 33-х часовая программа для учащихся 11 класса позволяет увеличить двигательную активность учащихся, совершенствовать умения и навыки учащихся при нахождении в водной среде, усилить работу по профилактике у учащихся заболеваний опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний.

**Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2015.
2. Примерные программы основного общего образования Физическая культура. Руководители проекта: А.А. Кузнецов, М.В.Рыжаков, А.М. Кондаков– М.: Просвещение,2010. – (Стандарты второго поколения)
3. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова — М.: «Советский спорт», 2006
4. Физическая культура. 10-11 класс учебник для общеобразовательных организаций /В.И Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2015.

**Цель курса:** овладение жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательном учреждении.

**Задачи, решаемые на уроках плавания:**

- укрепление здоровья и закаливание;
- увеличение двигательной активности учащихся;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники плавания в широком кругу двигательных навыков;
- приобретение разносторонней физической подготовленности, развитие аэробной

выносливости, общей выносливости, скоростно-силовых и координационных возможностей;

- формирование устойчивого интереса, мотиваций к занятиям плаванием и здоровому образу жизни;
- элементы прикладного плавания;
- воспитание морально-эстетических и волевых качеств.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Программа курса внеурочной деятельности рассчитана на 34 часа в 10 классе и 34 часа в 11 классе.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

*В области познавательной культуры:*

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;

*В области нравственной культуры:*

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

*В области трудовой культуры:*

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а так же обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры (раздел плавание):*

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью проплыть дистанцию 50м выполняя старт из воды, старт с тумбочки; в равномерном темпе плыть до 20 минут (мальчики) и до 15 минут (девочки).

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время плавания.

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по плаванию.

- владеть правилами поведения на занятиях в бассейне: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## **Метапредметные результаты**

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и решать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения (отклоняющегося от норм) поведения;

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления;

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимопонимания;

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

*В области физической культуры (раздел плавание):*

- владения способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий в избранном способе плавания, активно использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» (раздел плавания) должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий плаванием с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умений оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять функциональные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знание по истории развития плавания в олимпийском движении, о положительном его влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.
- знания основных направлений развития плавания в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте плавания в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время тренировочной и соревновательной деятельности, соблюдать правила вида спорта и соревнований.
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по плаванию, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре (разделе плавания), умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий плаванием, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований плаванию, проводить занятия в качестве помощника учителю, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры (раздел плавание)*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительным плаванием, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Плавание как спортивная дисциплина.**

##### **История развития плавания.**

Знания по истории плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;

##### **Плавание (основные понятия).**

Физическое развитие человека средствами плавания. Организация и планирование самостоятельных занятий плаванием. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие при занятиях плаванием.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Прикладное плавание.

##### **Плавание и физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки средствами плавания.

Проведение банных процедур. Оказание помощи при транспортировке не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств.

#### **Способы двигательной деятельности**

##### **Организация и проведение самостоятельных занятий плаванием.**

Подготовка к занятиям плаванием.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

Планирование занятий по плаванию. Организация досуга средствами плавания.

**Оценка эффективности занятий плаванием.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий оздоровительным плаванием. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике плавания (технических ошибок).

##### **Физическое совершенствование.**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

#### **Планируемые результаты освоения программы по Плаванию**

##### **Учащиеся научатся:**

- руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне;

- понимать что такое гигиена при занятиях плаванием;
- понимать, как проводится закаливание организма посредством плавания;
- понимать влияние плавания на организм человека;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять обще развивающие, и имитационные упражнения на суше;
- выполнять погружения в воду с головой;
- выполнять подныривания и открывать глаза в воде;
- выполнять выдохи в воду;
- выполнять скольжения без работы ног на спине и на груди;
- выполнять скольжения с работой ног на спине и на груди;
- выполнять учебные прыжки («солдатиком»), спады в воду, выполнять старт из воды и старт с тумбы;
- играть в воде;
- плавать способом кроль на груди с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на груди с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на груди в полной координации движений;
- плавать способом кроль на спине с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на спине с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на спине в полной координации движений;
- плавать способом брасс с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом брасс с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом брасс в полной координации движений;
- плавать способом баттерфляй с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом баттерфляй с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом баттерфляй в полной координации движений;
- выполнять простые повороты в способах кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- измерять чистоту сердечных сокращений по окончании занятия на воде;
- владеть способами прикладного плавания;
- плавание в сложных условиях;
- плавание с предметами и грузами;
- проводить транспортировку не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- выполнять подъем пострадавшего со дна;
- сдать норматив ГТО не ниже среднего, согласно таблице нормативов в каждой возрастной группе:
  - в 5 классе дистанция 50 м избранным способом плавания;
  - в 6 классе дистанция 50 м избранным способом плавания;
  - в 7 классе дистанция 50 м избранным способом плавания;
  - в 8 классе дистанция 50 м избранным способом плавания;
  - в 9 классе дистанция 50 м избранным способом плавания;
  - в 10 классе дистанция 50 м избранным способом плавания;
  - в 11 классе дистанция 50 м избранным способом плавания;
- Проплыть дистанцию в умеренном темпе без остановки (общая выносливость):



- в 5 классе дистанция 100 м избранным способом плавания;
- в 6 классе дистанция 150 м избранным способом плавания;
- в 7 классе дистанция 200 м избранным способом плавания;
- в 8 классе дистанция 300 м избранным способом плавания;
- в 9 классе дистанция 400 м избранным способом плавания;
- в 10 классе дистанция 400 м избранным способом плавания;
- в 11 классе дистанция 400 м избранным способом плавания;

### **Ожидаемые результаты:**

- Согласно предоставленной программе, учащиеся должны приобщиться к занятиям плаванием и освоить необходимый минимум двигательных умений;
- В результате обучения учащиеся осваивают минимальный теоретический объём представлений о плавании, знакомятся с основными способами плавания, существующими в этом виде спорта, видами прикладного плавания, развивают физические качества: силу; выносливость; координацию, развивают определенный уровень физической подготовки;
- В практическом плане учащиеся осваивают базовые элементы, которые включают в себя: общеразвивающие и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплытие и лежание на воде; выдохи в воду; скольжения; учебные прыжки в воду; игры на воде; изучение способа плавания кроль на груди; изучение способа плавания кроль на спине; старты из воды; старты с тумбочки; изучение способа плавания брасс; изучение способа плавания баттерфляй; упражнения для изучения облегчённых стартов и поворотов; способы прикладного плавания; закрепление навыка избранного способа плавания.

### **Формы подведения итогов:**

Контроль над освоением учебного материала осуществляется педагогом в ходе занятия.

Это – визуальный контроль правильного выполнения технических элементов.

Проводятся контрольные срезы пройденного материала.

Оценки выставляются следующим образом:

- а) при плавании заданной дистанции не допускаются ошибки в технике исполнения данного способа плавания – ставится оценка «5» (пять)
- б) при плавании заданной дистанции допуская одну ошибку в выполнении техники данного способа - ставится оценка «4» (четыре)
- в) при плавании заданной дистанции допускается две ошибки в выполнении техники данного способа - ставится оценка «3» (три)
  - Участие в школьных и городских спортивных мероприятиях.
  - Сдача норм ГТО по плаванию. Участие в соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность закрепить свои полученные умения, попробовать самостоятельно принимать решения («Весёлые старты на воде», эстафеты и т.д.)

По окончании курса учащиеся должны:

**Знать:** правила поведения и меры безопасности на уроках плавания. Гигиену физических упражнений и профилактику заболеваний. Влияние плавания на организм человека. Историю плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами.

**Уметь:** выполнять базовые элементы, которые включают в себя: обще развивающие, и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывать и лежать на воде; выдохи в воду; скольжения; учебные прыжки в воду; игры на воде;

плавать кролем на груди; плавать кролем на спине; плавать способом брасс; плавать способом баттерфляй; выполнять облегчённые старты и повороты.

### Учебный план

#### Распределение учебного времени на изучение программного материала (в разделе плавание)

№	Вид программного материала	Распределение часов
		10/11 класс
1	<p>Основы знаний:</p> <p>Знания по истории плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;</p> <p>Правила поведения в бассейне во время урока, меры безопасности.</p> <p>Физическое развитие человека средствами плавания. Организация и планирование самостоятельных занятий плаванием. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие при занятиях плаванием.</p> <p>Спортивная подготовка.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта;</p> <p>Режим дня, его основное содержание.</p> <p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p> <p>Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки средствами плавания.</p> <p>Проведение банных процедур. Оказание помощи при транспортировке не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств.</p> <p><i>(теоретические знания даются в подготовительной части урока)</i></p>	1 час

2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Освоение с водой (подготовительные упражнения)</li> <li>• Кроль на спине</li> <li>• Кроль на груди</li> <li>• Брасс</li> <li>• Баттерфляй</li> <li>• Элементы прикладного плавания</li> <li>• Закрепление навыка избранного способа плавания</li> </ul> <p>(контрольные срезы изученного материала проводятся во время урока)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры, эстафеты</li> <li>• Сдача нормативов Всероссийского комплекса норм ГТО</li> </ul>	<p>4 часа</p> <p>5 часов</p> <p>4 часа</p> <p>4 часа</p> <p>5 часов</p> <p>5 часов</p> <p>5 часов</p> <p>1 час</p>
3	Медицинский осмотр	Учащиеся обязаны представить медицинские справки на первом уроке
4	Всего часов	34 часа

## Программный материал для практических занятий

### Средства обучения плаванию.

В данной программе представлены основные упражнения для обучения технике плавания. К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы упражнений:

- обще развивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

### **Обще развивающие и имитационные упражнения на суше.**

Обще развивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся ;
- совершенствование основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания учащихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня ОФП, используются: обще развивающие упражнения. Имитационные упражнения на суше, сходны по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, они способствуют более быстрому освоению техники плавания, эти упражнения выполняются в положении стоя и стоя в наклон

### **Подготовительные упражнения для освоения с водой**

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплексов рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхание в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

### **Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.**

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
- ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения

Во время выполнения упражнений необходимо научиться, не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыться лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. “Сядь на дно”. Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривая под разграничительную дорожку (резинный круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. “Достань клад”. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
10. Упражнение в парах “водолазы”. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

### **Всплывание и лежание на воде**

Задачи:

- Ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- Освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- Освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. “Поплавок”. Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погружившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. “Медуза”. Выполнив упражнение “поплавок” расслабить руки и ноги.
5. “Звездочка”. Из положения “Поплавок” развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. “Звездочка” в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. держа рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. “Звездочка” в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. “Звездочка” в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - “Звездочка” в положении на груди.

### **Выдохи в воду**

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду-выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погружившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах - ”насос”. Стоя лицом друг к другу. Взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

### **Скольжения.**

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения:

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох – вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох – вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох – вдох в правую сторону.
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох – вдох.
15. То же на левом боку.

### **Учебные прыжки в воду.**

Задачи:

- Устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой.
- Подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Упражнения:

1. Сидя на бортике и оперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.

2. Сидя на бортике и оперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.

6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед - вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

### **Игры на воде.**

*Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.*

«Кто быстрее спрячется под водой?»

Играющие становятся лицом к учителю и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры – «Сядь на дно» по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъёмную силу воды, а так же убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Хоровод»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методическое указание. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий даёт им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающие по лицу воду.

*Игры с всплыванием и лежанием на воде.*

«Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель даёт указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

*Игры с выдохами в воду.*

«У кого больше пузырей?»

По команде ведущего, играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду. Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

*Игры со скольжением и плаванием.*

«Кто дальше скользит?»

Играющие, становятся в шеренгу на линии старта и по команде учителя выполняют скольжение сначала на груди, или на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперёд; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперёд.

*Игры с прыжками в воду.*

«Эстафета»

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает тоже самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

«Прыжки в воду»

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполнять из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно Ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

Методические указания . Обращать внимание играющих на правильное исходное положение. При выполнении прыжков в воду: Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, трубочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

*Игры с мячом.*

«Мяч по кругу»

Играющие, становятся в круг и перебрасывают друг друга легкий, не впитывающий влагу мяч.

«Волейбол в воде»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

### **Изучение способа плавания кроль на груди.**

*Упражнения для изучения движений ногами и дыхания*

1. И. п.- сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади: ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и раздвинуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И. п.- лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И. п.- сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движение ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И. п.- лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движение ногами кролем
5. И. п.- лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движение ногами кролем.
6. И. п.- то же, держась за бортик бассейна одной рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же , с дыханием ; вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох- при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движения ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, б, г), выдох – во время опускания лица в воду.

*Основные методические указания*

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движения быстрее. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнение 5-6, 9-10 выполняются в начале на задержке дыхания, затем – в согласование с дыханием.

*Упражнение для изучения движений руками и дыхания.*



11. И. п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
12. И. п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движения одной руки кролем.
13. И. п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движение руками кролем.
14. И. п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть, прямо пред собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску
16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
17. Плавание при помощи движения одной руки (другая вытянута вперед).
18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания:

В упражнениях 11-14: движение выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад.

В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой.

Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад. Без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и. п. одна рука впереди, другая – у бедра, за тем – с надувным кругом между ногами.

Упражнение 15-17 выполняется, вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

*Упражнения для изучения общего согласования движений:*

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений)
22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движение ногами (для выработки двух - и четырехударной координации движений).
23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания.

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений.

Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл

### **Изучение техники способа плавания кроль на спине**

*Упражнения для изучения движений ногами:*

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

2. И. п.- лёжа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперёд по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперёд (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука вперёд, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперёд (голова между руками).

#### Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением телом. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бёдра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

*Упражнения для изучения движений руками:*

7. И.п.- стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»)
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперёд с доской. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание при помощи движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
11. То же, при помощи попеременных движений руками.
12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперёд. Сделать гребок одновременно обеими руками до бёдер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
14. Плавание при помощи одной рукой, другая – вытянута вперёд. То же, поменяв положение рук.
15. Плавание кролем при помощи поочерёдных движений руками. После соединения рук впереди очерёдная рука выполняет свой гребок.
16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счётов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счёта «шесть» обучаемые одновременно одной рукой выполняют гребок, а другую проносят над водой.

#### Основные методические указания.

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперёд рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении изи.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с кругом между ногами.

*Упражнения для изучения общего согласования движений:*

17. И.п. – лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
19. То же, с акцентом на сильную работу с ногами ( для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания.

Движения выполнять непрерывно, без пауз.

Смена положений рук должна проходить одновременно.

### **Упражнения для изучения техники стартов**

Во время изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

*Стартовый прыжок с тумбочки:*

1. И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же, из исходного положения для старта
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперёд, опустить руки и выполнить мах руками вперёд вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнять спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полёта.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

### **Старт из воды.**

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперёд, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперёд руками.
2. Взявшись прямыми руками за край бортика, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки над водой вперёд, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперёд над водой.
4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходило под воду. Затем начать движения ногами и гребок рукой.
5. Старт из воды, взявшись руками за поручни.

*Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди:*

1. И.п.- стоя лицом к стенке, согнув ногу и поставив её на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперёд, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И.п.- стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и опереться стопой в бортик, руки вытянуть вперёд сомкнутыми ладонями вниз.

- Сделать вдох и опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
- И.п.- стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперёд, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело в лево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперёд.
  - То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
  - То же, с отталкиванием ногами от стенки.
  - То же, с подплыванием к бортику бассейна.

## **ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ БРАСС**

*Упражнения для изучения движений ногами:*

- И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движение ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу. Медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
- И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
- И.п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
- И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
- Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
- Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дальше.
- Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
- Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
- То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания

Упражнения 1-2: первые движения выполняются в начале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем – в нормальном ритме.

Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад – внутри с паузой после сведения ног вместе.

*Упражнения для изучения движений руками и дыхания:*

10. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперед.

Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

11. И.п. – стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой)

Основные методические указания:

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь – вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу.

Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания ( по 2-4 цикла) затем с дыханием.

*Упражнения для изучения общего согласования движений:*

1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперёд, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через 1-2 цикла движений.
2. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперёд и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1-2 цикла движений.
5. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания:

удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперёд. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

### **Изучение техники плавания баттерфляй.**

*Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:*

1. И.п.- стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
2. И.п.- стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на неё рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
3. И.п.- стоя на дне бассейна упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И.п.- стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.
5. И.п.- лёжа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания.

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голеними и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях.

Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь.

Упражнения 7-9 выполняются вначале на задержке дыхания, затем- 1 вдох на 2-3 удара ногами.

*Упражнения для изучения движений руками и дыхания:*

10. И.п.- стоя. Круговые вращения руками вперёд и назад
11. И.п.- стоя в наклоне вперёд, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые вращения прямых рук вперёд.
12. То же, но лицо опущено вниз.
13. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
14. И.п.- стоя в воде в наклоне вперёд. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
15. Плавание при помощи движений руками, с работой ногами кроль на груди.

16. Плавание при помощи движений руками без работы ногами.  
*Упражнения для изучения общего согласования движений:*
17. И.п.- стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движения тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем- в воде.
18. Плавание дельфином с лёгкими, поддерживающими ударами.
19. Плавание двухударным дельфином и задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бёдер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняется два удара ногами и вдох.
20. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
21. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на 2-3 цикла, затем- на каждый цикл движений.

Основные методические указания:

Упражнение 15: во время имитации гребка руками движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя.

Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды.

Упражнения 16-18, 20: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бёдер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем – один вдох на два-три цикла движений, затем – на каждый цикл.

Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем – в рабочем темпе.

*Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и баттерфляе:*

22.И.п.- стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить её на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперёд, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

23.И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперёд, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180 градусов и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

24.То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

25.То же, с подплыванием к бортику бассейна.

26.То же с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Раздел плавание КЛАССЫ 10-11**  
**кол-во недель 34, КОЛ-ВО ЧАСОВ 34**

№ урока к курсу	№ урока в теме	Тема
<b>Плавание 34 часа</b>		
1	1	Т.Б. Основы знаний.
2	2	Совершенствование техники плавания кролем на спине
3	3	Совершенствование техники плавания кролем на спине
4	4	Совершенствование техники плавания кролем на спине
5	5	Совершенствование техники плавания кролем на спине
6	6	Эстафетное плавание кролем на спине
7	7	Совершенствование техники плавания способом баттерфляй
8	8	Совершенствование техники плавания способом баттерфляй
9	9	Совершенствование техники плавания способом баттерфляй
10	10	Совершенствование техники плавания способом баттерфляй
11	11	Эстафетное плавание способом баттерфляй
12	12	Совершенствование техники плавания способом брасс
13	13	Совершенствование техники плавания способом брасс
14	14	Совершенствование техники плавания способом брасс
15	15	Совершенствование техники плавания способом брасс
16	16	Эстафетное плавание способом брасс
17	17	Совершенствование техники плавания кролем на груди
18	18	Совершенствование техники плавания кролем на груди
19	19	Совершенствование техники плавания кролем на груди
20	20	Совершенствование техники плавания кролем на груди
21	21	Совершенствование техники плавания кролем на груди
22	22	Эстафетное плавание кролем на груди

23	23	Проплывание дистанции 50 м	<b>Сдача норм ГТО</b>
24	24	Способы прикладного плавания	
25	25	Плавание в сложных условиях	
26	26	Плавание с предметами и грузами	
27	27	Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств	
28	28	Подъём пострадавшего со дна.	
29	29	Совершенствование техники плавания избранным способом	
30	30	Совершенствование техники плавания избранным способом	
31	31	Развитие общей выносливости средствами плавания	
32	32	Развитие общей выносливости средствами плавания	
33	33	Эстафетное плавание	
34	34	Резервный урок	



## Материально техническое обеспечение

1. Подготовка юных пловцов. Макаренко Л.П. М.: физкультура и спорт,1974
- 2.Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова — М.: «Советский спорт», 2006
- 3.Обучение детей плаванию в раннем возрасте. Учебно-методическое пособие. Н.Л. Петрова, В.А. Баранов — М.: «Советский спорт», 2006
- 4.Плавание. Под ред. В.Н. Платонова — Киев.: Олимпийская литература, 2000
- 5.Плавание 100 лучших упражнений. БлайтЛюсеро; (перевод с английского Т. Платоновой). - М Эксимо, 2010
- 6.Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов- Москва: «Просвещение», 2008
7. Примерные программы основного общего образования Физическая культура. Руководители проекта: А.А. Кузнецов, М.В.Рыжаков, А.М. Кондаков— М.: Просвещение,2010. – (Стандарты второго поколения)
8. <http://www.chudopredki.ru/3148-fiziologicheskie-osobennosti-srednego-shkolnogo-vozrasta.html>

## Спортивный инвентарь

Учебные занятия проводятся в бассейне.

Инвентарь, используемый для занятий в бассейне:

- доски плавательные;
- поплавки (колобашки);
- ласты;
- нарукавники;
- шест спасательный;
- обруч;
- игрушки (киндер);
- скамейки;
- мячи резиновые.