

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
секция «Плавание»
5-9 классы

Пояснительная записка

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

С учётом условий школы было принято решение проводить третий час физической культуры в бассейне. Составлена 68-часовая программа курса внеурочной деятельности по «Плаванью» для учащихся 5-6 классов, 7-9 классов – 34-часовая программа, которая 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.

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287;
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1;
- Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая 36-часовую программу обучения плаванию / Под ред. В.В. Сальникова, Президента Всероссийской федерации плавания, четырехкратного олимпийского чемпиона, кандидата педагогических наук; Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук;
- Письмо Минобрнауки России от 15.07. 2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся образовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;
- Образовательная программа ООО ЧУ СОШ «Экстерн плюс».

Цель: 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.

Общая характеристика учебного предмета

Направленность данной программы носит образовательный характер, обучение двигательным навыкам в данном виде деятельности, закаливание, повышение двигательной активности учащихся.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что учащиеся 5-9 классов имеют большой интерес к занятиям плаванием - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно. Учащиеся могут приобрести жизненно необходимый навык, в условиях общеобразовательного учреждения.

Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. На уроке физической культуры (плавание), каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств. Реализация учебной программы и непосредственно третьего часа физической культуры в нашей школе не требует особых вложений, но зато позволяет ребёнку себя реализовать.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Плавание» формируется с учетом «Программы воспитания «ЧУ СОШ «Экстерн плюс»». Воспитательный потенциал курса реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений и событий;
- формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей;
- демонстрацию обучающимся примеров проявления человеколюбия и добросердечности;
- применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися, способствуют развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы.

Новизна программы:

Основное внимание уделяется доступности занятий для учащихся, обучиться плавать различными способами спортивного плавания, в урочное время. В программу включено изучение не только техник плавания кроль на груди и кроль на спине, а также и техник плавания брасс и баттерфляй, эстафетное плавание, выполнению стартов и поворотов в способах плавания, элементам прикладного плавания, а также получить и теоретический минимум знаний.

К занятиям допускаются учащиеся 5-9 классов, прошедшие медосмотр, предоставившие справки и не имеющие противопоказаний врача, с различным уровнем физической подготовленности, что очень актуально на сегодня. Уроки плавания, позволяют учащемуся приобрести жизненно необходимые навыки и умения, а получаемая нагрузка в ходе занятий укрепляет организм. Нагрузка и уровень сложности прохождения

программного материала зависит от года подготовки и уровня подготовленности учащихся в классе.

Отличительные особенности программы:

Для развития специальных физических и технических способностей и дальнейших специализированных (углубленных) занятий плаванием, во внеурочное время. Основная форма организации занятий плаванием является урок. Уроки проводятся с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, уровня физической подготовки учащихся в классе.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием в школьной секции и здоровому образу жизни. Так как во время проведения урока в чаше бассейна работают два учителя (в соответствии с техникой безопасности во время проведения урока) одновременно, класс делится по уровню подготовленности и программный материал, усложняется, либо упрощается, в зависимости от контингента учащихся в классе.

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» в ЧУ СОШ «Экстерн плюс» изучается в 5-6 классах из расчета 4 часа в неделю: 2 часа – обязательная часть и 2 часа предмета «Физическая культура» реализуется через внеурочную деятельность – модуль «Плавание», проводится в бассейне. В 7-9 классах – 3 часа в неделю: 2 часа – обязательная часть и 1 час предмета «Физическая культура» реализуется через внеурочную деятельность – модуль «Плавание».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития плавания;
- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами плавания профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения со сверстниками и педагогами;
- формирование нравственного поведения, положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; в решении проблем в процессе занятий плаванием;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;
- умение соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;
- владение основами самоконтроля, самооценки; выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических приемов и способов плавания;
- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты

- знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;
- знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания;
- умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин));
- знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;
- использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания;
- владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;
- знание и применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях;
- выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования;
- составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания;
- демонстрация техники проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнение различных стартов и поворотов;
- освоение прикладных способов плавания, демонстрация основных способов транспортировки пострадавшего на воде; применение спасательных средств;
- осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применение средств восстановления организма после физической нагрузки;
- знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации; участие в соревнованиях по плаванию.

Обучающиеся 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.

Обучающиеся получают 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;

Организация и содержание работы

К урокам плавания допускаются обучающиеся 5-9 классов ЧОУ СОШ «Экстерн плюс» не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность курса 5 лет (340 часов из расчёта 68 уроков в год (5-6кл.) и 170 часов из расчёта 34 урока в год (7-9кл.). Во время урока осуществляется обучающая, физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания. Продолжительность одного занятия составляет 40 мин. 2 раза в неделю 5-6 кл., 1 раз в неделю 7-9кл.

Основными формами работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участия в соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед во время урока); культурно - массовые мероприятия, участие в конкурсах.

Урок плавания состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма учащегося в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние учащихся и облегчает перенесение нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к уроку. Завершает урок плавания подведение итогов.

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.)

Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся по окончании основного общего образования

Контрольные	Оценка
-------------	--------

упражнения	«5»	«4»	«3»
Вольный стиль	200 м (без учета времени)	150 м (без учета времени)	100 м (без учета времени)
Комплексное плавание	4x25 м (четырьмя спортивными способами без учета времени)	4x25 м (тремя спортивными способами без учета времени)	4x25 м (двумя спортивными способами без учета времени)
Кроль на груди с оценкой техники	50 м	25 м	15 м
Кроль на спине с оценкой техники	50 м	25 м	15 м
Брасс с оценкой техники	50 м	25 м	15 м
Баттерфляй с оценкой техники	15 м	12 м	10 м
Погружение в воду с продолжительным выдохом (сбор предметов со дна при нырянии в длину)	поднять предмет, проплыв 7 м под водой	поднять предмет, проплыв 6 м под водой	поднять предмет, проплыв 5 м под водой
Стартовый прыжок	без ошибок	1-2 ошибки	3 ошибки
Повороты	без ошибок	1-2 ошибки	3 и более ошибки
Транспортировка пострадавшего на воде	10 м	7 м	5 м

Оценка техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй) и ошибки при выполнении плавательных движений, элементов способов плавания в полной координации движений для обучающихся по окончании начального общего образования и основного общего образования

Оценка	Количество ошибок
5	без ошибок
4	по 1-2 ошибке
3	3 и более ошибки

№ п/п	Наименование упражнений	Ошибки
1	Скольжение на груди	Чрезмерное прогибание туловища
		Голова высоко
		Толчок одной ногой от бортика
2	Скольжение на спине	Скольжение сидя
		Голова сильно отклонена назад
		Толчок от стенки одной ногой
3	Движение руками при плавании кролем на груди	«Глажение» рукой
		Широкий гребок

		Короткий гребок, рука опускается с локтя
4	Движение руками при плавании кролем на спине	Неполный гребок
		Широкий гребок
		Поворот туловища за рукой
5	Движение руками при плавании брассом	Короткий гребок
		Широкий гребок
		Руки не до конца выходят вперед после гребка
6	Движение руками при плавании баттерфляем (дельфином)	Широкий гребок
		Короткий гребок
		Рука опускается в воду с локтя
		При выходе из воды руки касаются воды
7	Движение ногами при плавании кролем на груди	Ноги сильно согнуты в коленях
		Ноги глубоко
		Ноги широко расставлены
		Большая амплитуда движений
8	Движение ногами при плавании кролем на спине	Ноги сильно согнуты в коленях
		Ноги низко
		Ноги высоко
		Перекачивание с бока на бок
9	Движение ногами при плавании брассом	Не симметричные движения
		Подтягивание коленей к груди
		Недостаточное разведение стоп в стороны
10	Движение ногами при плавании баттерфляем (дельфином)	Сгибание в коленях
		Ноги глубоко
11	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди	Отклонение от средней линии
		Неполный выдох, ранний вдох
		Низкое или высокое положение головы
12	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на спине	Сильное сгибание туловища
		Остановка рук у бедра
		Широкое вкладывание рук
13	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании брассом	Неправильная координация рук и ног
		Ранний, поздний вдох
14	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании баттерфляем (дельфином)	Неправильная координация рук и ног
		Заныривание после гребка
		Вдох не вовремя
15	Поворот «маятник»	Движения рук и ног не согласованы
		Глубокое погружение
		Слабое отталкивание от борта
		Отсутствует скольжение
16	Поворот «сальто» в кроле на груди	Движения рук и ног не согласованы
		Глубокое погружение
		Слабое отталкивание от борта
		Отсутствует скольжение
17	Поворот «сальто» в кроле на спине	Движения рук и ног не согласованы
		Глубокое погружение
		Слабое отталкивание от борта
		Отсутствует скольжение
18	Простой закрытый поворот/	Элемент не освоен

	простой открытый поворот	Выражена суетность
		Слабое отталкивание ногами
		Низкое скольжение
19	Спад в воду из положения сидя на бортике	Голова сильно откинута назад
		Падение в воду близко к бортику
20	Стартовый прыжок с тумбочки: с захватом тумбочки, со свободным положением рук сзади или внизу и легкоатлетический старт	Голова сильно откинута назад
		Падение в воду близко к бортику
		Сильно согнуты ноги в коленях
		При входе в воду сильно расслаблено туловище
21	Старт из воды при плавании на спине	Движения рук и ног не согласованы
		Глубокое погружение
		Отсутствует скольжение
		Отсутствие касание борта

Тематическое планирование

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающегося
Раздел 1. Знания о плавании (5-9 класс)	
История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.	<i>Знать</i> общие исторические сведения о развитии плавания в мире, Российской Федерации и регионе
Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	<i>Уметь</i> характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).
Характеристика стилей плавания.	<i>Уметь</i> характеризовать стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин).
Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.	<i>Знать</i> достижения отечественных пловцов –победителей мировых первенств и Олимпийских игр. <i>Характеризовать</i> их вклад в развитие плавания. Аргументированно <i>принимать участие</i> в обсуждении успехов и неудач отечественных пловцов, сборной команды по плаванию на международной арене.
Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.	<i>Знать</i> главные организации управления плаванием международного, всероссийского и регионального уровней.
Основные правила проведения соревнований по плаванию. Дистанции и программа соревнований по плаванию.	<i>Знать и излагать</i> основные правила проведения соревнований по плаванию. <i>Характеризовать</i> первые правила по плаванию, <i>выявлять</i> сходство и различия с

	современными правилами плавания. <i>Знать</i> дистанции и программу соревнований по плаванию (в бассейнах с длиной дорожек 25 и 50 метров).
Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по плаванию (основные функции).	<i>Знать</i> состав судейской коллегии, и <i>рассказывать</i> об основных функциях судей, обслуживающих соревнования по плаванию.
Словарь терминов и определений по плаванию.	<i>Владеть</i> терминологией в области плавания и применять его в физкультурно-спортивной деятельности.
Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	<i>Знать и понимать значение</i> плавания для укрепления здоровья человека. <i>Характеризовать</i> плавание как средство повышения функциональных возможностей основных систем организма.
Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития.	<i>Знать и характеризовать</i> основные физические качества и способы их развития, необходимые для занятий плаванием.
Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.	Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).
Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды.	<i>Знать</i> основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды.
Основные средства и методы обучения технике способов плавания.	<i>Знать и характеризовать</i> основные средства и методы обучения технике способов плавания.
Основы прикладного плавания и его значение.	<i>Знать</i> о прикладном значении плавания.
Игры и развлечения на воде.	<i>Знать</i> игры и развлечения на воде, применяемые в образовательной и досуговой деятельности
Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.	<i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила поведения требования безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правила купания в необорудованных местах.
Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.	<i>Знать, рассказывать и характеризовать</i> основные способы спасения пострадавшего на воде; основные и подручные средства спасения на воде.
Раздел 2. Способы физической (двигательной) деятельности (5-9 класс)	
Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых	<i>Применять</i> способы самоконтроля во время занятий плаваний и купании в учебной,

<p>водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.</p>	<p>соревновательной и досуговой деятельности. <i>Знать и определять</i> первые внешние признаки утомления. <i>Уметь осуществлять</i> самоконтроль физической нагрузки в процессе занятий (по частоте сердечных сокращений, пульсу и самочувствию). <i>Знать и применять</i> средства восстановления организма после физической нагрузки.</p>
<p>Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием.</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила личной гигиены при занятиях плаванием в раздевалке, душевой, зале сухого плавания, тренажерном зале, плавательном бассейне, в открытых водоемах.</p>
<p>Правильное сбалансированное питание пловца.</p>	<p><i>Знать</i> основы сбалансированного питания при систематических занятиях плаванием режим питания до и после занятий; килокалории, восполняющие затраты энергии; углеводы, жиры и белки, витамины, микроэлементы.</p>
<p>Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования.</p>	<p><i>Уметь подбирать</i> упражнения, <i>составлять и выполнять</i> самостоятельно комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием (упражнения на суше; для освоения в воде; для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).</p>
<p>Самостоятельное освоение двигательных действий.</p>	<p><i>Выполнять</i> самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации и проведении, выборе мест для самостоятельных занятий по плаванию.</p>
<p>Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.</p>	<p><i>Знать и применять</i> правила соревнований в судействе плавания. <i>Уметь</i> правильно работать с секундомером, <i>измерять и оценивать</i> значение временных интервалов в соревновательной практике, повседневной жизни. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в соревновательной деятельности. <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> уважительное отношение к сверстникам, взрослым. <i>Соблюдать</i> правила соревнований.</p>

<p>Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.</p>	<p><i>Знать</i> классификацию травм, характерных при занятиях плаванием. <i>Знать перечень действий</i> по оказанию первой помощи при травмах во время занятий плаванием.</p>
<p>Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания.</p>	<p><i>Понимать</i> сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении элементов плавания. <i>Анализировать</i> выполненное техническое действие (прием) и <i>находить</i> способы устранения ошибок.</p>
<p>Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.</p>	<p><i>Знать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. <i>Проявлять</i> физические качества. <i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности. <i>Сравнивать</i> свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование (5-9 класс)</p>	
<p>Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше</p>	<p><i>Демонстрировать</i> общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше для повышения уровня общей физической подготовленности, совершенствования ведущих физических качеств, определяющих успешность обучения в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах) и совершенствования техники спортивных способов плавания. <i>Соблюдать</i> последовательность выполнения упражнений.</p>
<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания</p>	<p><i>Определять</i> направленность упражнений на развитие физических качеств (быстроты, ловкости (координационных способностей), гибкости). <i>Демонстрировать</i> упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания. <i>Применять</i> упражнения на развитие физических качеств во время учебной, соревновательной, досуговой деятельности и самостоятельных занятий плаванием в соответствии с их направленностью.</p>
<p>Подвижные игры с элементами плавания: —игры, включающие элемент соревнования и</p>	<p><i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр.</p>

<p>не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; —командные игры; —игры с элементами прикладного плавания.</p> <p>Развлечения на воде.</p>	<p><i>Совершенствовать</i> во время подвижных игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания.</p> <p><i>Организовывать, проводить и принимать участие</i> в подвижных играх. <i>Моделировать</i> игровые ситуации.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p><i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения).</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> <p><i>Добиваться</i> поставленной цели, <i>демонстрировать</i> нестандартное мышление, оперативное мышление, самостоятельность, умение <i>брать ответственность</i> на себя, <i>проявлять</i> лидерские качества.</p> <p><i>Организовывать и проводить</i> игры и развлечения на воде в летний период.</p>
<p>Специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин)).</p>	<p><i>Демонстрировать</i> специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования.</p> <p><i>Соблюдать</i> последовательность выполнения упражнений.</p> <p><i>Уметь выполнять</i> различные виды упражнений: для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; согласования движений руками и дыхания; общего согласования движений для правильного выполнения техники стилей (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин)).</p> <p><i>Демонстрировать</i> технику основных способов плавания и <i>проплывать</i> отрезки на дистанции стилями плавания в полной координации: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин).</p> <p>Проплывать отрезки с задержкой дыхания.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении различных упражнений, уметь устранять их.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила безопасности во время</p>

	<p>выполнения упражнений. <i>Использовать</i> умения и навыки способов плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности.</p>
<p>Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): -упражнения для совершенствования старта из воды; изучения стартового прыжка с тумбочки; - упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе; изучения поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине.</p>	<p><i>Уметь выполнять</i> имитационные упражнения на суше, упражнения в воде для освоения стартов и поворотов.</p> <p><i>Демонстрировать</i> технику стартов: старта из воды; стартовый прыжок с тумбочки с последующим скольжением. <i>Демонстрировать</i> технику поворотов: открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе; изучения поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине.</p> <p>Применять старты и повороты при проплывании дистанции (учебная, соревновательная, самостоятельная деятельность).</p>
<p>Прикладные способы плавания: - плавание на боку; брасс на спине; - ныряние.</p> <p>Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде).</p> <p>Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы освобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств.</p>	<p><i>Владеть</i> элементами прикладного плавания. <i>Показывать</i> прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине. <i>Использовать</i> помощь движений ногами брассом для буксировки больших предметов, толкая их перед собой, или <i>плыть</i> с небольшим предметом в руках, удерживая его над водой. <i>Показывать</i> способы погружения при нырянии. <i>Уметь</i> нырять и доставать со дна различные предметы. <i>Демонстрировать</i> основные способы транспортировки пострадавшего на воде; приемы освобождения от захватов тонущего. <i>Уметь применять</i> спасательные средства. <i>Уметь оказывать</i> первую помощь пострадавшему на воде, утопающему. <i>Использовать</i> приобретенные знания и умения в практической деятельности, повседневной жизни и экстремальных ситуациях.</p>
<p>Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.</p>	<p><i>Выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Проплыть дистанцию 50 м вольным</p>

	стилем без остановки; проплыть дистанцию 25 м различными стилями плавания в полной координации.
Участие в соревновательной деятельности.	<i>Участвовать</i> в соревновательной деятельности на школьных, муниципальных и региональных этапах соревнований, фестивалей, конкурсов по плаванию. <i>Демонстрировать</i> полученные навыки и умения в плавании.

Учебный план

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

№	Вид программного материала					
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 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. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта; Режим дня, его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий плаванием на</p>	2 час	2 час	1 час	1 час	1 час

	<p>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. (теоретические знания даются в подготовительной части урока)</p>					
2	<ul style="list-style-type: none"> • Освоение с водой (подготовительные упражнения) • Кроль на спине • Кроль на груди • Брасс • Баттерфляй • Элементы прикладного плавания • Закрепление навыка избранного способа плавания <p>(контрольные срезы изученного материала проводятся во время урока)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игры, эстафеты • Сдача нормативов Всероссийского комплекса норм ГТО 	<p>6 часа</p> <p>10 часов</p> <p>12 часов</p> <p>12 часов</p> <p>часов</p> <p>-</p> <p>6 часа</p> <p>16 часов</p> <p>2 час</p> <p>2 час</p> <p>2</p>	<p>6 часа</p> <p>10 часов</p> <p>12 часов</p> <p>12 часов</p> <p>часов</p> <p>-</p> <p>6 часа</p> <p>16 часов</p> <p>2 час</p> <p>2 час</p> <p>2</p>	<p>-</p> <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>	<p>-</p> <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>	<p>-</p> <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	68 часов	68 часов	34 часа	34 часа	34 часа

Поурочное планирование
 Раздел плавание_КЛАСС__5-6_____
 кол-во недель 34, КОЛ-ВО ЧАСОВ__68__

№ урока к курсу	№ урока в теме	Тема
Плавание 68 часов		

1-2	1-2	Т.Б. Основы знаний.
3-4	3-4	Подготовительные упражнения для освоения с водой. Всплывание и лежание на воде
5-6	5-6	Скольжения на груди без работы ног
7-8	7-8	Скольжения на спине без работы ног
9-10	9-10	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине
11-12	10-11	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине
13-14	13-14	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине
15-16	15-16	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине
17-18	17-18	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине
19-20	19-20	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди
21-22	21-22	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди
23-24	23-24	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди
25-26	25-26	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди
27-28	27-28	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди
29-30	29-30	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди
31-32	31-32	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании избранным способом
33-34	33-34	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом
35-36	35-36	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом

37-38	37-38	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом
39-40	39-40	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом
41-42	41-42	Проплывание дистанции 50м (золото-0.50 мал.;1.05 дев.), (серебро) без учёта времени (Сдача норм ГТО)
43-44	43-44	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс
45-46	45-46	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс
47-48	47-48	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс
49-50	49-50	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс
51-52	51-52	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс
53-54	53-54	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс
55-56	55-56	Способы прикладного плавания
57-58	57-58	Плавание в сложных условиях
59-60	59-60	Плавание с предметами и грузами
61-62	61-62	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом
63-64	63-64	Развитие общей выносливости
65-66	65-66	Игры, Эстафеты на воде
67-68	67-66	Резервный урок

Поурочное планирование

Раздел плавание КЛАСС __7__
кол-во недель 34, КОЛ-ВО ЧАСОВ __34__

№ урока к курсу	№ урока в теме	Тема
Плавание 34 часа		

1	1	Т.Б. Основы знаний.
2	2	Обучение техники плавания кролем на спине
3	3	Обучение техники плавания кролем на спине
4	4	Обучение техники плавания кролем на спине
5	5	Обучение техники плавания кролем на спине
6	6	Эстафетное плавание кролем на спине
7	7	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй
8	8	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй
9	9	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй
10	10	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй
11	11	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй
12	12	Обучение техники плавания способом брасс
13	13	Обучение техники плавания способом брасс
14	14	Обучение техники плавания способом брасс
15	15	Обучение техники плавания способом брасс
16	16	Эстафетное плавание способом брасс
17	17	Обучение техники плавания кролем на груди
18	18	Обучение техники плавания кролем на груди
19	19	Обучение техники плавания кролем на груди
20	20	Обучение техники плавания кролем на груди
21	21	Обучение техники плавания кролем на груди
22	22	Эстафетное плавание кролем на груди
23	23	Проплавание дистанции 50 м Сдача норм ГТО
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

Поурочное планирование

Раздел плавание КЛАСС 8
кол-во недель 34, КОЛ-ВО ЧАСОВ 34

№ урока к курсу	№ урока в теме	Тема
Плавание 34 часа		
1	1	Т.Б. Основы знаний.
2	2	Обучение техники плавания кролем на спине
3	3	Обучение техники плавания кролем на спине
4	4	Обучение техники плавания кролем на спине
5	5	Обучение техники плавания кролем на спине
6	6	Эстафетное плавание кролем на спине
7	7	Обучение техники плавания способом баттерфляй
8	8	Обучение техники плавания способом баттерфляй
9	9	Обучение техники плавания способом баттерфляй
10	10	Обучение техники плавания способом баттерфляй
11	11	Эстафетное плавание способом баттерфляй

12	12	Обучение техники плавания способом брасс
13	13	Обучение техники плавания способом брасс
14	14	Обучение техники плавания способом брасс
15	15	Обучение техники плавания способом брасс
16	16	Эстафетное плавание способом брасс
17	17	Обучение техники плавания кролем на груди
18	18	Обучение техники плавания кролем на груди
19	19	Обучение техники плавания кролем на груди
20	20	Обучение техники плавания кролем на груди
21	21	Обучение техники плавания кролем на груди
22	22	Эстафетное плавание кролем на груди
23	23	Проплывание дистанции 50 м Сдача норм ГТО
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	Подъем 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

Поурочное планирование

Раздел плавание_КЛАСС__9____
кол-во недель 33, КОЛ-ВО ЧАСОВ_33_

№ урока к курсу	№ урока в теме	Тема
Плавание 34 часа		
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 Сдача норм ГТО
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

Программный материал для практических занятий Средства обучения плаванию

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

- общеразвивающие, 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.

Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше

Общеразвивающие 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: общеразвивающие 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 умыть 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 погрузившись 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. держась 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, погрузившись 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 подъемную 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 вверх, 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 движения 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 перед 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 вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука вперед, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (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 вверх, 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 очередная 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 из и.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 вверх, 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 уходить 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.
3. 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, опереться стопами в бортик, руки вывести вперед.
4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
 5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
 6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ БРАСС

Упражнения для изучения движений ногами:

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

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 голенями 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.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплекс:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2015.
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В. И.Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2015
- Примерные программы основного общего образования Физическая культура. Руководители проекта: А.А. Кузнецов, М.В.Рыжаков, А.М. Кондаков– М.: Просвещение, 2010. – (Стандарты второго поколения)

- 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
- Физическая культура. 5 класс учебник для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев Рос. акад. наук, Рос акад. Образования, изд-во «Просвещение». – 2-е изд. –М.: «Просвещение» 2013.
- Физическая культура. 5-7 класс учебник для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев Рос. акад. наук, Рос акад. Образования, изд-во «Просвещение». – 2-е изд. –М.: «Просвещение» 2012.
- Физическая культура. 8-9 класс учебник для общеобразовательных организаций /В.И Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2015.
- Физическая культура. 10-11 класс учебник для общеобразовательных организаций /В.И Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2015.

Список литературы

- Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010
- Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Минск «высшая школа», 2011
- Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.
- Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008.
- Педролетти М. «Основы плавания, обучения и путь к совершенству». Ростов-на-Дону, 2006.
- Учебно-методическое пособие «Методика обучения плаванию» по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / сост. Н. А. Усачев, В. И. Наумова, М. В. Кошелева. – Тольятти: Изд-во ПВГУС, 2017. – 60 с.

Интернет-ресурсы:

www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания
www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания
www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания
<http://swim-video.ru/> - видео по плаванию
https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html - электронный учебник «Плавание»
http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php - сайт о плавании
<http://plavanieinfo.ru/> - всё о плавании и влиянии на здоровье
<http://forumswimming.ru/forum/5-93-1> - форум «Спортивное плавание»
<https://www.studmed.ru/science/fizicheskaya-kultura-i-sport/plavanie> - литература о плавании
<http://swim7.narod.ru/> - сайт тренеров по обучению плаванию
 яндекс. коллекция видео уроки плавание для начинающих.

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.