

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Физкультурно – оздоровительный комплекс «Лазурный»  
Чаплыгинского муниципального района Липецкой области

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО ФОК «Лазурный»

Протокол № 11  
от 31 августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ФОК  
«Лазурный» Чаплыгинского  
муниципального района

В.А.Свиридов

Приказ № 112 от « 1 » сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ**

Возраст детей: от 6 до 18 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Пестрякова Виктория Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования

г. Чаплыгин - 2023

## Пояснительная записка

Обучение населения плаванию представляет задачу государственного значения, поскольку является основной профилактической мерой в устранении несчастных случаев на воде, уносящих ежегодно в стране десятки тысяч жизней.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно – спортивной направленности «Первоначальное обучение плаванию» разработана на основе личного опыта педагога и в соответствии с требованиями организации к образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ № 629).

### **Направленность программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы** состоит в овладении учащимися навыками плавания и доступности занятий во внеурочное время. За время занятий учащиеся должны овладеть основами плавания в воде: научиться нырять, правильно дышать и плавать несколькими способами плавания. Кроме того, актуальность данной программы состоит еще и в том, что учащиеся принимаются в объединение независимо от уровня своей физической подготовки.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена не только на реализацию образовательных задач, а в комплексе решает вопросы обучения плаванию и оздоровления учащихся. Учащиеся не только получают основные навыки плавания, но и учатся применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

**Педагогическая целесообразность** данной общеобразовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

### **Цель программы:**

Формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организация свободного времени детей, обеспечение их адаптации к жизни в обществе, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

### **Задачи программы:**

#### **• Обучающие:**

1. Формирование навыка уверенно держаться на воде
2. Совершенствование разнообразных плавательных умений: «поплавок», «звездочка» (на груди, на спине), задержка дыхания и др.
3. Обучение технике основных плавательных навыков

4. Способствование поддержанию необходимого уровня развития двигательных качеств и способностей.
  5. Обучение учащихся технике плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине».
  6. Ознакомление с техникой плавания способом «брасс»
- **Развивающие:**
    1. Развитие мотивации к постоянным занятиям плаванием
    2. Привитие стойких гигиенических навыков
    3. Развитие выносливости
    4. Совершенствование физических качеств, таких как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость
  - **Воспитательные:**
    1. Воспитание нравственно – волевых и коммуникативных качеств, дружеских взаимоотношений детей друг с другом и чувство уверенности в себе.
    2. Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.
    3. Профилактика асоциального поведения
    4. Воспитание потребности к дальнейшим занятиям плаванием на более высоком уровне
  - **Здоровьесберегающие:**
    1. Формирование здорового образа жизни через привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом
    2. Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся
    3. Закаливание организма

**Отличительная особенность программы** дополнительного образования заключается в том, что используется современная эффективная технология – одновременная методика обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания. Ребенок обучается одновременно всем способам плавания, на основе которых происходит выбор избранного способа. Данная программа дает возможность поднять эффективность обучения плаванию. Осваиваются движения всеми способами плавания, начиная с движений руками. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений разных способов плавания выбрать те, которые у них легче получаются. Результатом является выбор того способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям ребенка.

#### **Адресат программы**

Программа ориентирована на обучающихся 6-18 лет, которые изъявили желание научиться плавать и имеют медицинский допуск к занятиям.

**Объем программы** – 144 часа.

Занятия в группе проводятся следующим образом: 2 занятия в неделю.

Продолжительность одного занятия – 2 академических часа.

Перерыв - 15 мин.

#### **Формы обучения и виды занятий**

Программа по плаванию для спортивно – оздоровительной группы является: по форме организации — групповой.

Форма обучения – очная.

- по времени реализации — годичной.

Занятия по данной программе состоят из организационно-теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть носит максимально компактный характер и включает в себя только необходимую информацию о теме и предмете изучения.

#### **Сроки освоения программы**

**Программа рассчитана на 1 год обучения.**

#### **Структура программы**

Программа состоит из двух модулей: общая и специальная подготовка и плавательная подготовка.

Программа направлена на:

1. укрепление здоровья детей;
2. приобщение их к регулярным занятиям плаванием.

### **Планируемые результаты**

Общая и специальная подготовка способствует развитию у детей таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость. У детей развиваются координационные способности.

Дети научатся держаться на воде, техники дыхания и скольжения, а также освоют соскоки и спады в воду с низкого бортика.

В результате плавательной подготовки дети научатся плавать кролем на груди, кролем на спине, ознакомятся с элементами стилей брасс и дельфин, а также освоют технику стартов и поворотов при плавании различными способами.

#### **Учебный план**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование модуля</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма промежуточной аттестации</b>
1	2	3	4
1.	Общая и специальная подготовка.	40	тестирование
2.	Плавательная подготовка (изучение техники спортивных способов плавания).	104	тестирование
4.	Итого:	144	

## Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

1. Продолжительность учебного года в ФОК:  
Начало учебного года – 1 сентября 2023 года  
Окончание учебного года – 31 мая 2024 года  
Количество учебных недель – 36 недель.  
Комплектование групп обучения с 01 по 15.09.2023 года.
2. Количество учащихся в группе – 10-15 человек.
3. Регламент образовательного процесса: 4 часа в неделю (144 час. в год).
4. Продолжительность занятий.  
Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ФОК в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время, включая учебные занятия в субботу. Занятия начинаются не ранее 14.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов.
5. Продолжительность занятий – 2 академических часа.
6. В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья детей между занятиями групп вводятся обязательные перерывы продолжительностью 15 минут, между каждым академическим часом перерыв не менее 10 минут. В ходе занятий используются элементы здоровьесберегающих технологий.
7. Промежуточная аттестация учащихся проводится на последних занятиях по завершении каждого курса учебного плана.
8. В случае производственной необходимости, допускается работа учреждения в праздничные дни.
9. ФОК организует работу с учащимися в течение всего календарного года. Основные формы работы с учащимися: групповая.  
Периодичность проведения родительских собраний:
  - организационное собрание - сентябрь;
  - итоговое собрание – май;
  - индивидуальные встречи – в течение года.

## Содержание программы

Программа реализуется через следующие модули:

1. Общая и специальная подготовка.
2. Плавательная подготовка (изучение техники спортивных способов плавания).

### *Общая физическая подготовка в спортивном зале.*

**Строевые упражнения.** Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, во фланг, по одному, по два, по три, по четыре, в две шеренги и т.п. Размыкания и смыкания приставными шагами. Повороты на месте и в движении.

**Ходьба и бег** в различном темпе и направлении.

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость, силу, расслабление; подтягивания, отжимания. Висы и упоры. Повороты туловища в стороны (плавно, рывками, с различным исходным положением рук: на поясе, перед грудью, в стороны). Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с

исходным положением рук вверх, к плечам, на поясе, в стороны. Махи ногами в различных плоскостях. Выпады, приседания. Прыжки на двух, одной ноге, попеременно, с поворотами, в приседе и т.п. Использование универсальных тренажеров для развития и укрепления различных мышечных групп.

**Специальная физическая подготовка в спортивном зале.**

**Специальные подготовительные упражнения.** Упражнения с использованием гантелей, резиновых амортизаторов, универсальных тренажеров для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях. Вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно.

**Имитационные упражнения на суше.** Работа рук и ног при плавании кролем на груди и спине, брассом, дельфином. Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании различными способами. Имитация стартового прыжка и поворотов. Бег с различной скоростью до 400 м.

**Подготовительные упражнения в воде (выполняются на мелкой части бассейна!).**

**Передвижения** по дну шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений рук, приседания.

**Погружения в воду** при задержке дыхания, открывание глаз в воде, доставание предметов со дна. Выдох в воду. Упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка», «стрела» последовательное их выполнение в прямом и обратном порядке, переворот на спину и обратно из положения «звездочка». При разучивании упражнений «медуза» и «звездочка» можно пользоваться плавательными досками.

**Скольжения** на груди и спине с вытянутыми вперед руками, с руками, прижатыми к бедрам, с одной вытянутой и другой прижатой рукой, перевороты на спину и обратно в скольжении (при необходимости использовать плавательные доски). Скольжения с задержкой дыхания, с выдохом в воду. Скольжение под водой с задержкой дыхания и постепенным всплытием на поверхность.

**Дыхательные упражнения.** Основная задача – научиться ритмично дышать, делая короткий глубокий вдох и продолжительный полный выдох в воду. Выпрыгивания из воды для вдоха и последующее погружения для выдоха. Прыжки в обруч. Выпрыгивание из воды вперед для вдоха с последующим нырянием головой вперед, скольжением под водой с одновременным выдохом в воду (это упражнение предварительно разучивается при задержке дыхания). Последовательное многократное повторение приседаний и подъемов с коротким глубоким вдохом и продолжительным полным выдохом (на счет «раз» – вдох, на счет «два, три, четыре» - выдох). Опираясь руками на слегка согнутые колени, медленно передвигаться по дну, толкая перед собой силой выдыхаемого воздуха надувной мяч. Опершись руками на слегка согнутые колени и опустив лицо в воду, поднимать лицо из воды для короткого вдоха и опускать для продолжительного полного выдоха. Из того же исходного положения поворачивать лицо в сторону для вдоха и опускать для выдоха. При повороте голову не поднимать.

**Соскоки и спады.** Соскоки и спады с низкого бортика бассейна из положений сидя, на корточках, стоя. Стартовое положение рук и головы. Спады из стартового положения с последующим скольжением с применением гребковых движений рук и ног.

В период подготовительных упражнений в воде широко используются игровые способы усвоения учебного материала. Проводятся различные игры и

соревнования с использованием надувных мячей, плавательных досок, обручей, тонущих предметов и т.д.

### ***Плавательная подготовка.***

***Гребковые движения.*** Гребковые движения ног, держась за бортик бассейна. Гребковые движения руками, стоя на дне; с медленным продвижением по дну. Разучивание гребковых движений способами кроль, брасс, дельфин. Закрепление гребковых движений способами кроль, брасс, дельфин.

***Скольжения с использованием гребковых движений.*** Скольжения на груди, спине, боку с добавлением гребковых движений ногами кролем, брассом, дельфином (разучивание ведется с применением при необходимости плавательных досок). Скольжение с поворотом вокруг оси. Скольжения на груди, спине с гребковыми движениями руками дельфином, брассом, кролем с использованием плавательных досок и без них. Нырание с использованием гребковых движений руками способами дельфин и брасс. Совершенствование навыков скольжения с использованием гребковых движений.

### ***Изучение техники спортивных способов плавания.***

**Кроль на груди и на спине.** Отработка и закрепление движений рук, ног, работа над дыханием, согласованием движений рук с дыханием. Открытый поворот при плавании кролем на груди и на спине. Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и на спине.

**Брасс на груди и на спине** (брасс на спине разучивается как вспомогательный способ плавания). Движения рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием. Открытый поворот при плавании брассом. Дельфин. Движение рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием. Согласование гребковых движений рук с движением ног при плавании двухударным слитным дельфином. Старт с тумбочки при плавании брассом, кролем на груди, дельфином. Старт из воды при плавании кролем на спине. Работа ног кролем на груди с плавательной доской. Работа ног кролем на спине с плавательной доской. Работа ног брассом с плавательной доской. Работа ног дельфином с плавательной доской. Закрепление работы ног кролем на груди с плавательной доской. Закрепление работы ног кролем на спине с плавательной доской. Закрепление работы ног брассом с плавательной доской. Совершенствование работы ног кролем на груди с плавательной доской. Совершенствование работы ног кролем на спине с плавательной доской. Работа ног кролем на груди без плавательной доски. Разучивание 12 толчков ногами кролем на груди. Работа ног кролем на спине без плавательной доски. Работа ног брассом без плавательной доски. Работа ног дельфином без плавательной доски. Изучение техники дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине. Закрепление техники дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине. Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и на спине. Изучение работы рук кролем на груди, стоя на дне. Закрепление работы рук кролем на груди, стоя на дне, с медленным продвижением по дну. Скольжение на груди с использованием гребковых движений руками кролем. Изучение работы рук кролем на спине, стоя на дне. Закрепление работы рук кролем на спине, стоя на дне, с медленным продвижением по дну. Скольжение на спине с использованием движений руками кролем. Изучение работы рук брассом, стоя на дне. Закрепление работы рук брассом, стоя на дне, с медленным продвижением по дну. Скольжение на груди с использованием

движений руками брассом. Изучение работы рук дельфином, стоя на дне. Закрепление работы рук дельфином, стоя на дне, с медленным продвижением по дну.

**Работа рук кролем на груди с калабашкой между бедер.** Работа рук кролем на спине с калабашкой между бедер. Работа рук брассом с калабашкой между бедер. Работа рук дельфином с калабашкой между бедер. Работа рук кролем на груди с калабашкой между бедер. Работа рук кролем на спине с калабашкой между бедер. Работа рук брассом с калабашкой между бедер. Работа рук дельфином с калабашкой между бедер. Закрепление работы рук кролем на груди с калабашкой между бедер. Закрепление работы рук кролем на спине с калабашкой между бедер. Совершенствование техники движения рук при плавании кролем на груди. Совершенствование техники движения рук при плавании кролем на спине.

**Кроль на груди в полной координации.** Кроль на спине в полной координации. Эстафеты кролем на груди. Эстафеты кролем на спине. Изучение техники перехода от стиля кроль на груди к стилю кроль на спине на ходу со сменой вариантов дыхания.

**Брасс с полной координацией движений.** Закрепление техники брассом в полной координации. Эстафеты стилем брасс. Изучение техники перехода от стиля брасс к стилю кроль и обратно. Эстафеты с разными видами плавания.

**Изучение техники перехода от стиля брасс к стилю кроль и обратно.** Изучение техники дыхания при плавании дельфином. Закрепление техники дыхания при плавании дельфином. Изучение техники движения рук при плавании дельфином. Закрепление техники движения рук при плавании дельфином. Изучение техники движения ног и туловища при плавании дельфином. Закрепление техники движения ног и туловища при плавании дельфином. Изучение согласованности дыхания с движениями туловища дельфином. Выработка ритма вдох – 2 удара ногами дельфином.

Закрепление согласованности дыхания с движениями туловища дельфином. Изучение согласованности дыхания с движением рук при плавании дельфином. Закрепление согласованности дыхания с движением ног при плавании дельфином. Изучение согласованности гребковых движений рук с движением ног при плавании двухударным слитным дельфином. Закрепление согласованности гребковых движений рук с движением ног при плавании двухударным слитным дельфином.

Тестирование: скольжение на груди; скольжение на груди с движением ног кролем, брассом, дельфином. Тестирование: скольжение на спине; скольжение на спине с движением ног кролем, брассом, дельфином. Выполнение контрольных заданий: проплыть кролем на груди дистанцию 25 м, проплыть кролем на спине дистанцию 25 м. Выполнение контрольных заданий: проплыть брассом дистанцию 12 м, проплыть или проскользнуть дельфином дистанцию 12 м, старт при плавании всеми стилями, открытый поворот при плавании всеми стилями. Соревнования.

**Организационно – педагогические условия реализации программы**

Материальное – техническое обеспечение



Для успешного проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. гимнастическая стенка (5-6 пролетов);
2. гимнастическая скамейка (2 штуки);
3. гимнастические маты (3 штуки);
4. скакалка (12 штук);
5. рулетка (1 штука);
6. мячи резиновые (6 штук);
7. пластмассовые обручи (6 штук);
8. резиновые амортизаторы (12 штук);
9. гантели наборные весом от 0,5 до 2 кг (12 комплектов);
10. универсальные тренажеры (4 штуки);
11. плавательные доски (20 штук);
12. лопатки для плавания (12 штук);
13. плавательные круги (6 штук);
14. мячи надувные (6 штук);
15. тонущие предметы яркой окраски (30 штук);
16. секундомеры (6 штук);

### **Методическое обеспечение программы**

При проведении занятий по плаванию используются следующие принципы:

#### **1. Принцип сознательности и активности**

Учащийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели, так и поэтапных целей. Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала.

#### **2. Принцип наглядности**

Создание определенного понятия и образа действия, созерцание внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Большое значение для принципа наглядности имеет использование видеосъемок и т. п.

#### **3. Принцип систематичности**

Повторное выполнение двигательных действий, что непосредственно связано с достижением совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени.

#### **4. Принцип динамичности**

Этот принцип связан с увеличением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий.

#### **5. Принцип доступности и индивидуализации**

Принцип связан с различным уровнем физической подготовленности учащихся.

Занятия по плаванию строятся на:

-общефизической подготовке. Это совершенствование физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленное на всестороннее физическое развитие воспитанника.

-специальной плавательной подготовке. Это дальнейшее развитие физических качеств, функциональных возможностей организма и совершенствование двигательных навыков, направленное на рост спортивных достижений в избранном виде.

- Специально-физические упражнения делятся на две группы:
- 1) упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость);
  - 2) подводные упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества)

Место для занятий должно отвечать нормам безопасности и гигиены. При организации занятий по плаванию необходимо учитывать, что возможности ориентирования человека в воде значительно хуже, чем на суше. Учащиеся плохо различают направление своего движения в воде, а также не всегда видят и слышат педагога. У учащихся ухудшается восприятие в связи с возникающим в воде эмоциональным возбуждением. Перед первым занятием следует обязательно объяснить учащимся правила безопасности, гигиену прохода в бассейн и поведения на занятиях. В дальнейшем выполнение всех этих правил и соблюдение необходимого порядка в бассейне должно постоянно контролироваться. Соблюдение установленных правил является основой предотвращения несчастных случаев на воде. Особенно четкая организация и высокая дисциплина должны быть на занятиях по обучению нырянию.

На занятиях используются такие методы как:

**Словесные методы** – беседы, лекции, наставления и др. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действию и др., педагог создает представление об изучаемом движении, понятии его формы, содержания. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения педагог проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, педагог отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы учащиеся не замерзли.

**Наглядный метод** - метод физического упражнения: метод целостного упражнения, переменный, интервальный, повторный, непрерывный метод.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Как только учащиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует педагог, в воде — учащиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе:

- 1) инструктор должен видеть каждого учащегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) учащиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен при условии, что у учащихся не создается впечатления, что их передразнивают.

**Практические методы.** При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания.

**Игровой метод** - активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Учащиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

**Метод непосредственной помощи** применяется в том случае, если после объяснения и показа задания учащийся все же не может его выполнить. Педагог берет руки (ноги) учащегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения, в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

**Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек; проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;
- организация и проведение в группе мероприятий по профилактике детского травматизма на открытой воде;

От возраста и физической подготовленности учащихся зависят *дозировка и нагрузки*, методика обучения, а также быстрота освоения учебного материала. Обучение плаванию учащихся младшего школьного возраста требует больше времени — из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и т. д.).

Обучение учащихся плаванию проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к учащимся.

Весь процесс обучения плаванию условно делится на *четыре этапа*.

1. Показ техники изучаемого способа плавания; использование средств *визуальной агитации*.

Таким образом у учащихся создается представление об изучаемом способе плавания, стимулируется активное отношение и интерес к занятиям.

2. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Учащиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

3. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом.

Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

— ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

— изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде.

— изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);

— изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность учащихся.

4. Закрепление и совершенствование техники плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией.

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

Игры с сюжетом — основной учебный материал на занятиях по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно

рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

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

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

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

#### Игры с погружением в воду

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

#### Игры на всплывание и лежание на воде

«Поплавок», «Медуза».

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

#### Игры с выдохом в воду

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

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

#### Игры с открыванием глаз в воде

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

#### Игры со скольжением и плаванием

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

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

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

#### Игры с мячом

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

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

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

#### Развлечения в воде

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

«Мяч по кругу». Играющие стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу. «Чехарда». Играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2 м друг от друга и наклоняются вперед. Игрок, стоящий последним, перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.

Кто перетянет?. Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протащить за собой партнера. «Летающий дельфин». Стоя на дне, играющие выпрыгивают из воды вверх-вперед и, выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользить под водой вперед. Наиболее оптимальными способами обучения плаванию является кроль на спине и груди Кроль на груди

#### На суше

1. Движений ногами кролем. Сесть, уперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет инструктора: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.

2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.

3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками.

4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

#### В воде

1. Движения ногами кролем в положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться Руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг

2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.

3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер)

4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох.

5. Движения руками кролем. Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем

6. То же с передвижением по дну.

7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя

8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10—15с).

9. Плавание кролем с задержкой дыхания.

10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

#### Кроль на спине

##### На суше

1. Движения ногами кролем в положении сидя.

2. «Мельница» — выполнение круговых движений руками в направлении

вперед 3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага).

##### В воде

1. Сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду. Выполнить движения ногами кролем.

2. В положении на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч). Выполнить движения ногами кролем.

3. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки в положении у бедер. Вначале можно поддерживать тело гребковыми движениями кистей.

4. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой).

5. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра.

6. Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками. Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в и. п. — и т. д.

7. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) м с задержкой дыхания на вдохе.

8. Плавание кролем на спине с постепенным увеличением расстояния.

### Формы контроля

*«Общая и специальная подготовка»:*

Тестирование на суше: комплекс упражнений, имитирующих согласование движения рук, ног и дыхания при плавании брассом, кролем на груди и на спине, дельфином.

Тестирование на воде: выполнение игровых упражнений «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», «Стрела»; скольжение на груди и на спине.

*«Плавательная подготовка»:*

- ◆ скольжение на груди с движением ног кролем;
- ◆ скольжение на спине с движением ног кролем;
- ◆ скольжение на груди с движением ног брассом;
- ◆ скольжение на спине с движением ног брассом;
- ◆ скольжение на груди с движением ног и туловища дельфином;
- ◆ скольжение на спине с движением ног и туловища дельфином;
- ◆ проплыть кролем на груди дистанцию 25 м;
- ◆ проплыть кролем на спине дистанцию 25 м;
- ◆ проплыть брассом дистанцию 12 м;
- ◆ проплыть или проскользить дельфином дистанцию 12 м;
- ◆ старт при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, дельфином;
- ◆ плоский или открытый поворот при плавании всеми способами.

### Материальное обеспечение.

Для успешного проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

17. гимнастическая стенка (5-6 пролетов);
18. гимнастическая скамейка (2 штуки);
19. гимнастические маты (3 штуки);
20. скакалка (12 штук);



21. рулетка (1 штука);
22. мячи резиновые (6 штук);
23. пластмассовые обручи (6 штук);
24. резиновые амортизаторы (12 штук);
25. гантели наборные весом от 0,5 до 2 кг (12 комплектов);
26. универсальные тренажеры (4 штуки);
27. плавательные доски (20 штук);
28. лопатки для плавания (12 штук);
29. плавательные круги (6 штук);
30. мячи надувные (6 штук);
31. тонущие предметы яркой окраски (30 штук);
32. секундомеры (6 штук);

### **Методическое обеспечение программы**

При проведении занятий по плаванию используются следующие принципы:

#### **1. Принцип сознательности и активности**

Учащийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели, так и поэтапных целей. Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала.

#### **2. Принцип наглядности**

Создание определенного понятия и образа действия, созерцание внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Большое значение для принципа наглядности имеет использование видеосъемок и т. п.

#### **3. Принцип систематичности**

Повторное выполнение двигательных действий, что непосредственно связано с достижением совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени.

#### **4. Принцип динамичности**

Этот принцип связан с увеличением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий.

#### **5. Принцип доступности и индивидуализации**

Принцип связан с различным уровнем физической подготовленности учащихся.

Занятия по плаванию строятся на:

-общефизической подготовке. Это совершенствование физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленное на всестороннее физическое развитие воспитанника.

-специальной плавательной подготовке. Это дальнейшее развитие физических качеств, функциональных возможностей организма и совершенствование двигательных навыков, направленное на рост спортивных достижений в избранном виде.

Специально-физические упражнения делятся на две группы:  
1) упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость);

2) подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества)

Место для занятий должно отвечать нормам безопасности и гигиены. При организации занятий по плаванию необходимо учитывать, что возможности ориентирования человека в воде значительно хуже, чем на суше. Учащиеся плохо различают направление своего движения в воде, а также не всегда видят и слышат педагога. У учащихся ухудшается восприятие в связи с возникающим в воде эмоциональным возбуждением. Перед первым занятием следует обязательно объяснить учащимся правила безопасности, гигиену прохода в бассейн и поведения на занятиях. В дальнейшем выполнение всех этих правил и соблюдение необходимого порядка в бассейне должно постоянно контролироваться. Соблюдение установленных правил является основой предотвращения несчастных случаев на воде. Особенно четкая организация и высокая дисциплина должны быть на занятиях по обучению нырянию.

На занятиях используются такие методы как:

**Словесные методы** – беседы, лекции, наставления и др. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действию и др., педагог создает представление об изучаемом движении, понятии его формы, содержания. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения педагог проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, педагог отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы учащиеся не замерзли.

**Наглядный метод** - метод физического упражнения: метод целостного упражнения, переменный, интервальный, повторный, непрерывный метод.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, применение жестыкуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Как только учащиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует педагог, в воде — учащиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе:

- 1) инструктор должен видеть каждого учащегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) учащиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен при условии, что у учащихся не создается впечатления, что их передразнивают.

**Практические методы.** При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних

ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания.

**Игровой метод** - активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Учащиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

**Метод непосредственной помощи** применяется в том случае, если после объяснения и показа задания учащийся все же не может его выполнить. Педагог берет руки (ноги) учащегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения, в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

**Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек; проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;
- организация и проведение в группе мероприятий по профилактике детского травматизма на открытой воде;

От возраста и физической подготовленности учащихся зависят *дозировка и нагрузки*, методика обучения, а также быстрота освоения учебного материала. Обучение плаванию учащихся младшего школьного возраста требует больше времени — из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и т. д.).

Обучение учащихся плаванию проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к учащимся.

Весь процесс обучения плаванию условно делится на *четыре этапа*.

**1.** Показ техники изучаемого способа плавания; использование средств наглядной агитации.

Таким образом у учащихся создается представление об изучаемом способе плавания, стимулируется активное отношение и интерес к занятиям.

**2.** Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Учащиеся выполняют общеразвивающие и

специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

3. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом.

Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

— ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

— изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде.

— изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);

— изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, поскольку это позволяет подготовить учащихся.

4. Закрепление и совершенствование техники плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией.

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

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

Командные игры. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру», «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников.

Педагог должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, ветоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, вызывает победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

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

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

#### Игры с погружением в воду

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

#### Игры на всплывание и лежание на воде

«Поплавок», «Медуза».

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

#### Игры с выдохом в воду

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

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

#### Игры с открыванием глаз в воде

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

#### Игры со скольжением и плаванием

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

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

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

#### Игры с мячом

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

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

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

#### Развлечения в воде

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

«Мяч по кругу». Играющие стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу. «Чехарда». Играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2м друг от друга и наклоняются вперед. Игрок, стоящий последним, перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.

Кто перетянет?. Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протащить за собой партнера. «Летающий дельфин». Стоя на дне, играющие выпрыгивают из воды вверх-вперед и, выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользнуть под водой вперед. Наиболее оптимальными способами обучения плаванию является кроль на спине и груди Кроль на груди

#### **На суше**

1. Движений ногами кролем. Сесть, уперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет инструктора: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.

2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.

3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками.

4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

#### **В воде**

1. Движения ногами кролем в положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться Руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг

2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.

3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер)

4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох.

5. Движения руками кролем. Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем

6. То же с передвижением по дну.

7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя

8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10—15с).

9. Плавание кролем с задержкой дыхания.

10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

#### ***Кроль на спине***

#### **На суше**

1. Движения ногами кролем в положении сидя.

2. «Мельница» — выполнение круговых движений руками в направлении назад. 3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага).

#### **В воде**

1. Сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду. Выполнить движения ногами кролем.

2. В положении на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч). Выполнить движения ногами кролем.

3. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки в положении у бедер. Вначале можно поддерживать тело гребковыми движениями кистей.

4. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой).

5. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра.

6. Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками. Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в и. п. — и т. д.

7. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) м с задержкой дыхания на вдохе.

8. Плавание кролем на спине с постепенным увеличением расстояния.

### **Кадровые условия**

Программу реализует педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием и необходимым уровнем квалификации, учитывающий возрастные и индивидуальные особенности детей.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа в спортивно – оздоровительной секции проводится в соответствии с планом работы. Выявление и развитие спортивных способностей учащихся, воспитание активной гражданской позиции, чувство ответственности способствуют конкурсы, соревнования, спортивные фестивали, в которых принимают участие учащиеся объединения.

Сотрудничаем с образовательными, информационными и культурными учреждениями города и района, средствами массовой информации. Публикуем фотографии в районной газете «Раненбургский вестник». Учащиеся объединения принимают активное участие в районных культурно-массовых и спортивных мероприятиях, которые проводит комитет образования, администрация города и района. Общественно-полезная работа проводится на протяжении всей деятельности. Систематически проводим велопробеги и экскурсии в природу.

Систематически проводим профилактическую работу о вредных привычках и организовываем мероприятия по здоровому образу жизни учащихся.

Для духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, главным является нравственный пример педагога, моральные нормы, которыми он руководствуется в своей профессиональной деятельности и жизни, его отношение к своему педагогическому труду, к ученикам, коллегам.

### **Работа с родителями**

1. Проводить индивидуальные встречи и беседы.
2. Организовывать и проводить выставки, показательные выступления учащихся для родителей.
3. Проводить родительские собрания 2 раза в год.
4. По желанию родителей возможность присутствовать на занятиях объединения.



## Список литературы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 № 44". Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Устав МБУ ДО ФОК «Лазурный»
6. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
8. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
10. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. - Плавание: игровой метод обучения. М.: Олимпия-пресс, 2006.
11. Макаренко Л.П. Плавание. Азбука спорта., 1979 г.
12. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. М.: Физкультура и спорт, 1974.
13. Макаренко Л.П. Юный пловец. М.: Физкультура и спорт, 1983.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
15. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте. - М.: Советский спорт, 2006.
11. Плавание: Учебник для вузов // Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 2001.

### Программно – методическое обеспечение

#### Методическое обеспечение:

- Рабочая программа по модулю «Общая и специальная подготовка» (Приложение 1)
- Рабочая программа по модулю «Плавательная подготовка» (Приложение 2)

Рабочая программа по модулю  
**«ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»**

к дополнительной (общеобразовательной) общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию»

(40 часов)

**Задачи модуля:**

1. Развить физические качества (выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности).
2. Научить детей держаться на воде.
3. Научить детей технике скольжения.
4. Научить детей технике дыхания.
5. Научить детей соскокам и сподам в воду с низкого бортика.

**Планируемые результаты освоения программы.**

Общая и специальная подготовка способствует развитию у детей таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость. У детей развиваются координационные способности.

Дети научатся держаться на воде, техники дыхания и скольжения, а также освоют соскоки и споды в воду с низкого бортика.

**Содержание программы**

Общая и специальная подготовка включает в себя занятия в спортивном зале с использованием универсальных тренажеров и различного рода инвентаря и подготовительные упражнения в воде. Средствами физической подготовки являются упражнения общеразвивающего характера, специальные имитационные упражнения, подвижные игры.

**Общая физическая подготовка в спортивном зале.**

*Строевые упражнения.* Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, во фланг, по одному, по два, по три, по четыре, в две шеренги и т.п. Размыкания и смыкания приставными шагами. Повороты на месте и в движении.

*Ходьба и бег* в различном темпе и направлении.

*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость, силу, расслабление; подтягивания, отжимания. Висы и упоры. Повороты туловища в стороны (плавно, рывками, с различным исходным положением рук: на поясе, перед грудью, в стороны). Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с исходным положением рук вверх, к плечам, на поясе, в стороны. Махи ногами в различных плоскостях. Выпады, приседания. Прыжки на двух, одной ноге,

попеременно, с поворотами, в приседе и т.п. Использование универсальных тренажеров для развития и укрепления различных мышечных групп.

### ***Специальная физическая подготовка в спортивном зале.***

*Специальные подготовительные упражнения.* Упражнения с использованием гантелей, резиновых амортизаторов, универсальных тренажеров для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях. Вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно.

*Имитационные упражнения на суше.* Работа рук и ног при плавании кролем на груди и спине, брассом, дельфином. Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании различными способами. Имитация стартового прыжка и поворотов. Бег с различной скоростью до 400 м.

### ***Подготовительные упражнения в воде (выполняются на мелкой части бассейна!)***

*Передвижения* по дну шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений рук, приседания.

*Погружения в воду* при задержке дыхания, открывание глаз в воде, доставание предметов со дна. Выдох в воду. Упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка», «стрела» последовательное их выполнение в прямом и обратном порядке, переворот на спину и обратно из положения «звездочка». При разучивании упражнений «медуза» и «звездочка» можно пользоваться плавательными досками.

*Скольжения* на груди и спине с вытянутыми вперед руками, с руками, прижатыми к бедрам, с одной вытянутой и другой прижатой рукой, перевороты на спину и обратно в скольжении (при необходимости использовать плавательные доски). Скольжения с задержкой дыхания, с выдохом в воду. Скольжение под водой с задержкой дыхания и постепенным всплытием на поверхность.

*Дыхательные упражнения.* Основная задача – научиться ритмично дышать, делая короткий глубокий вдох и продолжительный полный выдох в воду. Выпрыгивания из воды для вдоха и последующее погружения для выдоха. Прыжки в обруч. Выпрыгивание из воды вперед для вдоха с последующим нырянием головой вперед, скольжением под водой с одновременным выдохом в воду (это упражнение предварительно разучивается при задержке дыхания). Последовательное многократное повторение приседаний и подъемов с коротким глубоким вдохом и продолжительным полным выдохом (на счет «раз» – вдох, на счет «два, три, четыре» - выдох). Опираясь руками на слегка согнутые колени, медленно передвигаться по дну, толкая перед собой силой выдыхаемого воздуха надувной мяч. Опершись руками на слегка согнутые колени и опустив лицо в воду, поднимать лицо из воды для короткого вдоха и опускать для продолжительного полного выдоха. Из того же исходного положения поворачивать лицо в сторону для вдоха и опускать для выдоха. При повороте голову не поднимать.

*Соскоки и спады.* Соскоки и спады с низкого бортика бассейна из положений сидя, на корточках, стоя. Стартовое положение рук и головы. Спады из стартового положения с последующим скольжением с применением гребковых движений рук и ног.

В период подготовительных упражнений в воде широко используются игровые способы усвоения учебного материала. Проводятся различные игры и состязания с использованием надувных мячей, плавательных досок, обручей, тонущих предметов и т.д.

### Календарно – тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения Занятия		Краткое содержание занятия	Количество часов
	План	Факт		
			Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.	1
			<b>Строевые упражнения.</b> Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, во фланг, по одному, по два, по три, по четыре, в две шеренги и т.п. Размыкания и смыкания приставными шагами. Повороты на месте и в движении.	1
			Ходьба и бег в различном темпе и направлении.	1
			Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, из различных исходных положений.	1
			Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений	1
			Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость, силу, расслабление; подтягивания, отжимания.	1
			Общеразвивающие упражнения. Висы и упоры.	1
			Общеразвивающие упражнения. Повороты туловища в стороны (плавно, рывками, с различным исходным положением рук: на поясе, перед грудью, в стороны).	1
			Общеразвивающие упражнения Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с исходным положением рук вверх, к плечам, на поясе, в стороны.	1
			Общеразвивающие упражнения. Махи ногами в различных плоскостях. Выпады, приседания.	1
			Общеразвивающие упражнения. Прыжки на двух, одной ноге, попеременно, с поворотами, в приседе и т.п.	1

12			Использование универсальных тренажеров для развития и укрепления различных мышечных групп.	1
13			<i>СПУ.</i> Упражнения с использованием гантелей, резиновых амортизаторов, универсальных тренажеров для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях.	1
14			<i>СПУ.</i> Вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно	1
15			<i>Имитационные упражнения на суше.</i> Работа рук и ног при плавании кролем на груди и спине, брассом, дельфином	1
16			<i>Имитационные упражнения на суше.</i> Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании различными способами.	1
17			<i>Имитационные упражнения на суше.</i> Имитация стартового прыжка и поворотов.	1
18			<i>Имитационные упражнения на суше.</i> Бег с различной скоростью до 400 м.	1
19			<i>Передвижения по дну</i> шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений рук, приседания.	1
20			<i>Погружения в воду</i> при задержке дыхания, открывание глаз в воде, доставание предметов со дна	1
21			Выдох в воду. Упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка», «стрела» последовательное их выполнение в прямом и обратном порядке, переворот на спину и обратно из положения «звездочка».	1
22			<i>Скольжения</i> на груди и спине с вытянутыми вперед руками, с руками, прижатыми к бедрам, с одной вытянутой и другой прижатой рукой, перевороты на спину и обратно в скольжении (при необходимости использовать плавательные доски).	1
23			Скольжения с задержкой дыхания, с выдохом в воду. Скольжение под водой с задержкой дыхания и постепенным всплытием на поверхность.	1
24			<i>Дыхательные упражнения.</i> Выпрыгивания из воды для вдоха и последующее погружения для выдоха. Прыжки в обруч.	1
25			<i>Дыхательные упражнения.</i> Выпрыгивание из воды вперед для вдоха с последующим нырянием головой вперед, скольжением под водой с одновременным выдохом в воду (это упражнение предварительно	1

			разучивается при задержке дыхания).	
26			<i>Дыхательные упражнения.</i> Последовательное многократное повторение приседаний и подъемов с коротким глубоким вдохом и продолжительным полным выдохом (на счет «раз» – вдох, на счет «два, три, четыре» - выдох).	1
27			<i>Дыхательные упражнения.</i> Соскоки и спады с низкого бортика бассейна из положений сидя, на корточках, стоя.	1
28			<i>Дыхательные упражнения.</i> Стартовое положение рук и головы.	1
29			<i>Дыхательные упражнения.</i> Спады из стартового положения с последующим скольжением с применением гребковых движений рук и ног.	1
30			Игровые упражнения «Звездочка».	1
31			Игровые упражнения «Стрела».	1
32			Игровые упражнения «Медуза».	1
33			Игровые упражнения «Поплавок».	1
34			Игры и состязания с использованием надувных мячей.	1
35			Игры и состязания с использованием надувных мячей, плавательных досок, обручей, тонущих предметов и т.д.	1
36			Отработка строевых упражнений.	1
37			Отработка общеукрепляющих упражнений.	1
38			Отработка дыхательных упражнений.	1
39			Тестирование на суше: комплекс упражнений, имитирующих согласование движения рук, ног и дыхания при плавании брассом, кролем на груди и на спине, дельфином.	1
40			Тестирование на воде: выполнение игровых упражнений «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», «Стрела»; скольжение на груди и на спине.	1

Рабочая программа по модулю

## «Плавательная подготовка»

к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе  
физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию»

(104 часа)

### Задачи модуля:

1. Обучить технике плавания кролем на груди.
2. Обучить технике плавания кролем на спине.
3. Ознакомить с элементами техники плавания способами брасс и дельфин.
4. Обучить техники стартов и поворотов.

### Планируемые результаты освоения программы.

В результате плавательной подготовки дети научатся плавать кролем на груди, кролем на спине, ознакомятся с элементами стилей брасс и дельфин, а также осваивают технику стартов и поворотов при плавании различными способами.

### Содержание программы.

#### *Плавательная подготовка.*

*Гребковые движения.* Гребковые движения ног, держась за бортик бассейна. Гребковые движения руками, стоя на дне; с медленным продвижением по дну. Разучивание гребковых движений способами кроль, брасс, дельфин. Закрепление гребковых движений способами кроль, брасс, дельфин.

*Скольжения с использованием гребковых движений.* Скольжения на груди, спине, боку с добавлением гребковых движений ногами кролем, брассом, дельфином (разучивание ведется с применением при необходимости плавательных досок). Скольжение с поворотом вокруг оси. Скольжения на груди, спине с гребковыми движениями руками дельфином, брассом, кролем с использованием плавательных досок и без них. Ныряние с использованием гребковых движений руками способами дельфин и брасс. Совершенствование навыков скольжения с использованием гребковых движений.

*Изучение техники спортивных способов плавания.* Кроль на груди и на спине. Отработка и закрепление движений рук, ног, работа над дыханием, согласованием движений рук с дыханием. Открытый поворот при плавании кролем на груди и на спине. Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и на спине. Брасс на груди и на спине (брасс на спине разучивается как вспомогательный способ плавания). Движения рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием. Открытый поворот при плавании брассом. Дельфин. Движение рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием. Согласование гребковых движений рук с движением ног при плавании двухударным слитным дельфином. Старт с тумбочки при плавании брассом, кролем на груди, дельфином. Старт из воды при плавании

кролем на спине. Работа ног кролем на груди с плавательной доской. Работа ног кролем на спине с плавательной доской. Работа ног брассом с плавательной доской. Работа ног дельфином с плавательной доской. Закрепление работы ног кролем на груди с плавательной доской. Закрепление работы ног кролем на спине с плавательной доской. Закрепление работы ног брассом с плавательной доской. Совершенствование работы ног кролем на груди с плавательной доской. Совершенствование работы ног кролем на спине с плавательной доской. Работа ног кролем на груди без плавательной доски. Разучивание 12 толчков ногами кролем на груди. Работа ног кролем на спине без плавательной доски. Работа ног брассом без плавательной доски. Работа ног дельфином без плавательной доски. Изучение техники дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине. Закрепление техники дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине. Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и на спине. Изучение работы рук кролем на груди, стоя на дне. Закрепление работы рук кролем на груди, стоя на дне, с медленным продвижением по дну. Скольжение на груди с использованием гребковых движений руками кролем. Изучение работы рук кролем на спине, стоя на дне. Закрепление работы рук кролем на спине, стоя на дне, с медленным продвижением по дну. Скольжение на спине с использованием движений руками кролем. Изучение работы рук брассом, стоя на дне. Закрепление работы рук брассом, стоя на дне, с медленным продвижением по дну. Скольжение на груди с использованием движений руками брассом. Изучение работы рук дельфином, стоя на дне. Закрепление работы рук дельфином, стоя на дне, с медленным продвижением по дну.

Работа рук кролем на груди с калабашкой между бедер. Работа рук кролем на спине с калабашкой между бедер. Работа рук брассом с калабашкой между бедер. Работа рук дельфином с калабашкой между бедер. Работа рук кролем на груди с калабашкой между бедер. Работа рук кролем на спине с калабашкой между бедер. Работа рук брассом с калабашкой между бедер. Работа рук дельфином с калабашкой между бедер. Закрепление работы рук кролем на груди с калабашкой между бедер. Закрепление работы рук кролем на спине с калабашкой между бедер. Совершенствование техники движения рук при плавании кролем на груди. Совершенствование техники движения рук при плавании кролем на спине.

Кроль на груди в полной координации. Кроль на спине в полной координации. Эстафеты кролем на груди. Эстафеты кролем на спине. Изучение техники перехода от стиля кроль на груди к стилю кроль на спине на ходу со сменой вариантов дыхания.

Брасс с полной координацией движений. Закрепление техники брассом в полной координации. Эстафеты стилем брасс. Изучение техники перехода от стиля брасс к стилю кроль и обратно. Эстафеты с разными видами плавания.

Изучение техники перехода от стиля брасс к стилю кроль и обратно. Изучение техники дыхания при плавании дельфином. Закрепление техники дыхания при плавании дельфином. Изучение техники движения рук при плавании дельфином. Закрепление техники движения рук при плавании дельфином. Изучение техники движения ног и туловища при плавании дельфином. Закрепление техники движения ног и туловища при плавании дельфином. Изучение согласованности дыхания с движениями туловища дельфином. Выработка ритма вдох – 2 удара ногами дельфином.



Закрепление согласованности дыхания с движениями туловища дельфином. Изучение согласованности дыхания с движением рук при плавании дельфином. Закрепление согласованности дыхания с движением ног при плавании дельфином. Изучение согласованности гребковых движений рук с движением ног при плавании двухударным слитным дельфином. Закрепление согласованности гребковых движений рук с движением ног при плавании двухударным слитным дельфином.

Тестирование: скольжение на груди; скольжение на груди с движением ног кролем, брассом, дельфином. Тестирование: скольжение на спине; скольжение на спине с движением ног кролем, брассом, дельфином. Выполнение контрольных заданий: проплыть кролем на груди дистанцию 25 м, проплыть кролем на спине дистанцию 25 м. Выполнение контрольных заданий: проплыть брассом дистанцию 12 м, проплыть или проскользнуть дельфином дистанцию 12 м, старт при плавании всеми стилями, открытый поворот при плавании всеми стилями. Соревнования.

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения занятия		Краткое содержание занятия	Количество часов
	План	Факт		
1			Гребковые движения. Гребковые движения ног, держась за бортик бассейна.	1
2			Гребковые движения руками, стоя на дне.	1
3			Гребковые движения руками с медленным продвижением по дну.	1
4			Разучивание гребковых движений способами кроль.	1
5			Разучивание гребковых движений способами брасс.	1
6			Разучивание гребковых движений способами дельфин.	1
7			Закрепление гребковых движений способами кроль, брасс, дельфин.	1
8			Скольжения с использованием гребковых движений. Скольжения на груди.	1
9			Скольжения на спине.	1
10			Скольжения на спине с добавлением гребковых движений ногами кролем.	1
			Скольжения на груди с	1

11			добавлением гребковых движений ногами кролем.	
12			Скольжения на боку с добавлением гребковых движений ногами кролем.	1
13			Скольжения на спине с добавлением гребковых движений ногами брассом.	1
14			Скольжения на груди с добавлением гребковых движений ногами брассом.	1
15			Скольжения на боку с добавлением гребковых движений ногами брассом.	1
16			Скольжения на спине с добавлением гребковых движений ногами дельфином.	1
17			Скольжения на груди с добавлением гребковых движений ногами дельфином.	1
18			Скольжения на боку с добавлением гребковых движений ногами дельфином.	1
19			Скольжение с поворотом вокруг оси	1
20			Скольжения на груди, спине с гребковыми движениями руками дельфином с использованием плавательных досок и без них.	1
21			Скольжения на груди, спине с гребковыми движениями руками брассом с использованием плавательных досок и без них.	1
22			Скольжения на груди, спине с гребковыми движениями руками кролем с использованием плавательных досок и без них.	1
23			Ныряние с использованием гребковых движений руками способом дельфин.	1
24			Ныряние с использованием гребковых движений руками способом брасс.	1
25			Совершенствование навыков скольжения с использованием гребковых движений.	1
26			Изучение техники спортивных способов плавания. Кроль на груди.	1
			Изучение техники спортивных	1

27			способов плавания. Кроль на спине.	
28			Отработка движений рук.	1
29			Закрепление движений рук.	1
30			Отработка движений ног.	1
31			Брасс на груди.	1
32			Брасс на спине.	1
33			Закрепление техники при плавании способом кроль на груди и на спине.	1
34			Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и на спине.	1
35			Движения рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием.	1
36			Открытый поворот при плавании брассом.	1
37			Изучение техники спортивных способов плавания Дельфин.	1
38			Закрепление техники спортивных способов плавания Дельфин.	1
39			Движение рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием.	1
40			Отработка движений рук, ног, дыхание, согласования движений рук с дыханием.	1
41			Согласование гребковых движений рук с движением ног при плавании двухударным слитным дельфином	1
42			Отработка согласования гребковых движений рук с движением ног при плавании двухударным слитным дельфином.	1
43			Старт с тумбочки при плавании брассом на груди.	1
44			Старт с тумбочки при плавании кролем на груди.	1
45			Старт с тумбочки при плавании на груди, дельфином.	1
			Работа ног кролем на груди с	1

46			плавательной доской.	
47			Работа ног кролем на спине с плавательной доской.	1
48			Работа ног брассом с плавательной доской.	1
49			Работа ног дельфином с плавательной доской.	1
50			Закрепление работы ног кролем на груди с плавательной доской.	1
51			Закрепление работы ног кролем на спине с плавательной доской.	1
52			Закрепление работы ног брассом с плавательной доской.	1
53			Совершенствование работы ног кролем на груди с плавательной доской.	1
54			Совершенствование работы ног кролем на спине с плавательной доской.	1
55			Работа ног кролем на спине без плавательной доски.	1
56			Работа ног брассом без плавательной доски.	1
57			Работа ног дельфином без плавательной доски.	1
58			Повторение техники дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине.	1
59			Закрепление техники дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине.	1
60			Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и на спине.	1
			Скольжение на груди с	1

61			использованием гребковых движений руками кролем.	
62			Повторение работы рук кролем на спине.	1
63			Закрепление работы рук кролем на спине.	1
64			Скольжение на спине с использованием движений руками кролем.	1
65			Повторение работы рук брассом.	1
66			Закрепление работы рук брассом.	1
67			Скольжение на груди с использованием движений руками брассом.	1
68			Повторение работы рук дельфином.	1
69			Закрепление работы рук дельфином.	1
70			Работа рук кролем на груди с калабашкой между бедер.	1
71			Работа рук кролем на спине с калабашкой между бедер.	1
72			Работа рук брассом с калабашкой между бедер.	1
73			Работа рук дельфином с калабашкой между бедер.	1
74			Закрепление работы рук кролем на груди с калабашкой между бедер.	1
75			Закрепление работы рук кролем на спине с калабашкой между бедер.	1
76			Совершенствование техники движения рук при плавании кролем на груди.	1
77			Совершенствование техники движения рук при плавании кролем на спине.	1
78			Кроль на груди в полной координации.	1
79			Кроль на спине в полной координации.	1

80			Эстафеты кролем на груди.	1
81			Эстафеты кролем на спине.	1
82			Изучение техники перехода от стиля кроль на груди к стилю кроль на спине на ходу со сменой вариантов дыхания.	1
83			Брасс с полной координацией движений.	1
84			Закрепление техники брассом в полной координации.	1
85			Эстафеты стилем брасс.	1
86			Изучение техники перехода от стиля брасс к стилю кроль и обратно.	1
87			Эстафеты с разными видами плавания.	1
88			Изучение техники перехода от стиля брасс к стилю кроль и обратно.	1
89			Изучение техники дыхания при плавании дельфином.	1
90			Закрепление техники дыхания при плавании дельфином.	1
91			Изучение техники движения рук при плавании дельфином.	1
92			Закрепление техники движения рук при плавании дельфином.	1
93			Изучение техники движения ног и туловища при плавании дельфином.	1
94			Закрепление техники движения ног и туловища при плавании дельфином.	1
95			Изучение согласованности дыхания с движением рук при плавании дельфином	1
96			Изучение согласованности дыхания с движением ног при плавании дельфином	1
97			Закрепление согласованности дыхания с движением ног при плавании дельфином.	1
98			Изучение согласованности гребковых движений рук с движением ног при плавании	1

			двухударным слитным дельфином.	
99			Закрепление согласованности гребковых движений рук с движением ног при плавании двухударным слитным дельфином.	1
100			Тестирование: скольжение на груди; скольжение на груди с движением ног кролем, брассом, дельфином.	1
101			Тестирование: скольжение на спине; скольжение на спине с движением ног кролем, брассом, дельфином.	1
102			Выполнение контрольных заданий: проплыть кролем на груди дистанцию 25 м, проплыть кролем на спине дистанцию 25 м.	1
103			Выполнение контрольных заданий: проплыть брассом дистанцию 12 м, проплыть или проскользнуть дельфином дистанцию 12 м, старт при плавании всеми стилями, открытый поворот при плавании всеми стилями.	1
104			Соревнования.	1

