

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
ГБОУ СОШ №276
Протокол от 01.09.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга
От 01.09.2021 № 88-у

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»**

Возраст учащихся: 16 лет и старше
Срок реализации: 37 часа

Пояснительная записка

Направленность образовательной программы

Программа является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в средних образовательных школах. Плавание – один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий. Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

Отличительная особенность

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что в ней наглядно прослеживается комплексный подход: осознать - понять - подготовиться - действовать в укреплении здоровья учащихся.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей 16 лет и старше.

Цель программы: формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:

Обучающие:

1. Обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
2. обучить жизненно необходимым навыкам плавания;
3. обучить разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

Развивающие:

1. Способствовать формированию интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
2. Развивать уровень физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей.
3. Способствовать повышению уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;

Воспитательные:

1. Воспитать физические, морально-этические и волевые качества; профилактика вредных привычек и правонарушений;
2. Воспитывать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.
3. Популяризация плавания.

Программа имеет **общекультурный** уровень освоения.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 16 лет и старше. Зачисление в объединение производится на добровольной основе.

Учащиеся допускаются до занятий при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья учащегося.

Количество учащихся в группе - 15 человек.

Программа рассчитана на полгода обучения, 2 часа в неделю, всего 38 учебных недель.

Форма организации занятий:

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремленность, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально - волевых качеств.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 часу.

Материально-техническое обеспечение программы:

- Плавательные доски;
- Лопатки;
- Ласты;
- «Калабашки»;
- Инструкторский шест;
- Тонущие предметы;
- Резиновые, пластмассовые мячи;
- Различные игровые мячи;

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из плавания и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий плаванием.

Метапредметные результаты:

- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Предметные результаты:

Ученик будет знать:

- Правила соревнований по спортивному плаванию;
- Правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
- Исторические сведения по возникновению спортивного плавания;
- Владеть информацией о всероссийских и международных соревнованиях.

Ученик научиться:

- Проплывать спортивными способами плавания;
- Выполнять старты и повороты спортивными способами плавания;
- Проплывать дистанции 50 м и 100 м кроль на груди и способом кроль на спине соответственно;
- Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- Измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематическое наблюдение за их динамикой;
- Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- Овладеют основами плавания: научиться держаться на воде, нырять, плавать под водой с открытыми глазами, правильно дышать, работать руками и ногами.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела/модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена учащегося.	1	1	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	6	0	3	Соревнование
3	Техническая подготовка	16	0	16	Соревнование
4	Специальная физическая подготовка	4	0	4	Соревнование
5	Спортивно-техническая подготовка	7	3	5	Соревнование
6	Двигательная подготовка	3	0	5	Соревнование
	Итого	37	4	33	

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

1. Продолжительность учебного года – 37 недель

Начало занятий: 02.09.2021 года

Окончание занятий – 26.05.2022 г.

2. Объем учебных часов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для группы 1 года обучения.

Наименование дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы/ направленность	1 год обучения
физкультурно-спортивная направленность	Количество учебных часов по годам обучения
	37
	Количество часов в неделю
	1
	Режим занятий по годам обучения
	2 раза в неделю по 1 часу
Продолжительность учебного часа – 45 минут.	

3. Промежуточный и итоговый контроль/ аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

Оценочные и методические материалы.

Формы организации деятельности детей.

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально - волевых качеств.

Методы обучения.

Необходимо искать и внедрять в практику наиболее эффективные методы обучения. Программа строится по принципу от «простого к сложному». Педагогу необходимо применять всевозможные методы,

помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

1.Словесный метод.

Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе. Метод словесного изложения применяется в следующих формах: объяснение учебных заданий, указания и команды для руководства уроком, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, словесное подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.

2.Наглядный метод обучения.

Наглядный метод обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, а также ассоциаций, которые вызываются образным объяснением педагога. Также можно использовать кинограммы, рисунки, плакаты и кинофильмы, с представленной техникой плавания.

3.Практический метод обучения (метод упражнения)

При обучении плаванию приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в более целостные движения. Неоднократное повторение упражнений для освоения, закрепления техники плавания и совершенствования в ней способствует развитию опорно-двигательного аппарата учащихся и одновременно совершенствованию физических качеств: выносливости, подвижности в суставах, силы и т.д.

Методическое обеспечение образовательной программы первый год обучения

№	Раздел программы	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение Занятий	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности Охрана труда. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена учащегося	Беседа	Инструкции по технике безопасности, памятки	Таблицы, плакаты	Опрос
2	Общая физическая подготовка	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спортивный инвентарь	Соревнование
3	Техническая подготовка	Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Соревнование

4	Специальная физическая подготовка	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спортивный турнир	Турнир
5	Тактическая подготовка	Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный турнир	Соревнование
6	Спортивно - техническая подготовка	Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный турнир	Соревнование
7	Двигательная подготовка	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный турнир	Соревнование
8	Соревнования Контрольные испытания	Спортивные эстафеты	Контрольные нормативы	Нормативные таблицы	Соревнования

Информационные источники для педагога:

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
3. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2013.
4. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Спортакадемпредс, 2011. – 80с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
6. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. И доп. – Минск: Высшая школа, 1980.
8. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. – М.: Шаг, 1993.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. – М.: Владос, 2002.
10. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоров'я, 1990.
11. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая

- подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
12. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
 13. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования/ Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
 14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/ Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. – М.: 1995.
 15. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
 16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель. 2003.
 17. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)/ Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. – М., 1977.
 18. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. Ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983.
 19. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 2003.

Информационные источники для учащихся:

1. Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2010.
2. Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2011.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
4. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР) М.: Советский спорт, 1987.
5. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).
6. Система подготовки спортивного резерва/ Под ред. В.Г. Никитушкина, М., 1993.
7. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
8. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. – Киев. Олимпийская литература, 1997.
9. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006- 216с.

Система контроля результативности обучения:

Осуществляется текущий контроль умений и навыков в процессе

наблюдения за индивидуальной работой учащихся изучаемыми способам плавания, а также выполнение стартов и поворотов. Отбор лучших учащихся для участия в выездных соревнованиях по плаванию. Оценивается динамика личных достижений при проведении контрольных стартов и соревнований.

-текущий контроль умений и навыков в тренировочном процессе (индивидуального и группового);

-промежуточные контрольные соревнования по плаванию;

-итоговые контрольные соревнования.

Формы подведения итогов.

Выступление учащихся на соревнованиях районного уровня, показательные занятия для родителей.

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
<ol style="list-style-type: none"> 1. Опрос 2. Тестовое задание 3. Контрольные упражнения 4. Контрольные соревнования 5. Соревнования 6. Турниры 7. Эстафеты по группам 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Грамоты 2. Дипломы 3. Протоколы соревнований 4. Фотографии 5. Кубки 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Контрольные соревнования 2. Итоговые соревнования 3. Открытые занятия для родителей 4. Соревнования 5. Контрольные упражнения

Рабочая программа

Пояснительная записка.

Направленность образовательной программы

Программа является программой физкультурно-спортивной направленности.

Отличительная особенность

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что в ней наглядно прослеживается комплексный подход: осознать - понять - подготовиться - действовать в укреплении здоровья учащихся.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей 16 лет и старше.

Цель программы: формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:

Обучающие:

1. Обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
2. Обучить жизненно необходимым навыкам плавания;
3. Обучить разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

Развивающие:

1. Способствовать формированию интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
2. Развивать уровень физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей.
3. Способствовать повышению уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;

Воспитательные:

1. Воспитать физические, морально-этические и волевые качества; профилактика вредных привычек и правонарушений;
2. Воспитывать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.
3. Популяризация плавания.

Программа имеет **общекультурный** уровень освоения.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 16 лет и старше. Зачисление в объединение производится на добровольной основе.

Учащиеся допускаются до занятий при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья учащегося.

Количество учащихся в группе - 15 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю, всего 38 учебных часов.

Форма организации занятий:

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально - волевых качеств.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 часу.

Содержание программы 1 года обучения.

1. Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения в бассейне.

Теория.

- ❖ Правила поведения в бассейне.
- ❖ Правила, организация и проведение занятий.
- ❖ Гигиена физических упражнений.
- ❖ Влияние физических упражнений на организм человека.
- ❖ Техника и терминология плавания.

2. Общая физическая подготовка.

Теория.

- ❖ Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электрофенами для сушки волос.
- ❖ Требования к одежде учащегося. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к учащимся в бассейне.

Практика.

Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: «Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Виет», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.

Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров.

Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).

3. Техническая подготовка.

Теория.

- ❖ **Общеразвивающие физические упражнения, развитию силы, ловкости, координации движений, подвижности суставов. Общеразвивающие упражнения для мышцы корпуса, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца.**
- ❖ **Из общеразвивающих и специальных физических упражнений составляют комплексы, в которые включаются также движения по имитации техники плавания. Разогревающие и дыхательные упражнения (различные виды ходьбы, бег, прыжки, движения руками), затем выполняются упражнения для крупных мышечных групп (наклоны, приседания, круговые движения туловищем, отжимания), а в конце предусмотрены упражнения, имитирующие технику плавания.**

Практика.

КОМПЛЕКС № 1.

1. Ходьба, бег, наклоны, приседания.
2. Присесть и, поочередно отрывая каждую ногу от пола, братья руками за пятку и носок и крутить стопу по 20 раз вправо и влево.
3. Сесть, оперевшись руками сзади. Ноги прямые, носки оттянуты. Делать сначала скрестные движения ногами, потом как при плавании кролем. Упражнение начинать от бедра с небольшим размахом между стопами, ноги высоко не поднимать, выполнять в быстром темпе.
4. Встать, поднять руки вверх и соединить кисти над головой, подняться на носки, вытянувшись в «струнку». Напрячь все мышцы рук, ног и тела, затем расслабиться. Повторять напряжение 5—6 раз. (Упражнение подготавливает к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным).
5. Встать, согнуть руки в локтях, кисти прижать к плечам. Выполнять по 20 раз круговые движения руками вперед и назад сначала одновременно, затем попеременно.
6. Упражнение «мельница» в положении стоя. Одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Из этого положения вначале медленно, потом быстро выполнять круговые движения руками вперед и назад.
7. Встать в исходное положение, ноги на ширине плеч, наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одну руку вытянуть вперед, другую вдоль бедра. Из этого положения выполнять не менее 1 мин. круговые движения руками вперед («мельница»).
8. То же упражнение выполняется с закрепленными резиновыми бинтами (амортизаторами).

КОМПЛЕКС № 2.

1. Лечь на грудь, руки вытянуть вперед, носки оттянуть, напрягая все мышцы, 5—6 раз вытянуться в «струнку». То же — лежа на спине.

2. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одной рукой упереться в колено, другую вытянуть вперед. Движения одной рукой, как при плавании кролем, затем другой рукой.

3. То же упражнение с фиксацией руки в трех положениях: рука впереди, в середине гребка, у бедра. Во время каждой остановки не менее трех раз напрягать мышцы руки и плеча.

4. Круговые движения руками вперед и назад выполнять одновременно с ходьбой и бегом.

5. Упражнение «мельница» выполнять притоптывая на месте и в ходьбе.

6. Наклониться вперед, одной рукой упереться в колено, другую вытянуть вдоль бедра, повернуть голову в сторону вытянутой назад руки, сделать вдох и начать гребковое движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох делать в конце гребкового движения. Выполнять 15—20 раз каждой рукой.

7. Наклониться, одну руку вытянуть вперед, другую назад, повернуть голову в сторону вытянутой назад руки, сделать вдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники — правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду). Осваивая эти упражнения, учащиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

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

Практика.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

Упражнения этой группы воспитывают у учащихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды.

1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом.

2. Ходьба с поворотами и изменением направления

Всплывание и лежание на поверхности воды.

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

1. «Поплавок». И. п. — стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и,

приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10—15 с, затем вернуться в и. п.

2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно.

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

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

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

5. Tактическая подготовка.

Упражнения на суше.

- И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.
- Имитация положения пловца на воде («Стрела»). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течение 4-6 сек., затем «Стрела» в положении лежа.
- И.п. - лежа на груди на гимнастической скамейке в положении «Стрела», ноги свободно свешены, движение ногами кролем.
- И.п. - то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.
- То же, но в сочетании с движениями ногами.
- Разучить элементарные гребки руками.
- Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.
- И.п.- лежа на гимнастической скамейке на груди в положении «Стрела». Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой (левой) в сочетании с дыханием.
- И.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают. Согласование движений ногами кролем, гребка правой (левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.

Упражнения на воде.

- Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.
- Движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые.
- Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.
- Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями «вдох и выдох» в воду с поворотом головы.
- Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение - без доски.
- Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну.
- Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.
- Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.
- Гребок правой (левой) рукой - вдох. Вначале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.
- Плавание при помощи ног кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону).
- Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.
- Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.
- Овладение техникой спортивных способов плавания происходит по элементам, с постепенным усложнением их. Вначале занимающиеся осваивают правильное положение тела в воде, умение делать выдох в воду, после чего переходят к изучению движений ногами и руками. Сочетаются разученные элементы в такой последовательности:
 - — движения ногами с дыханием;
 - — движения руками с дыханием;
 - — движения ногами и руками на задержке дыхания;
 - — плавание в полной координации.
- Следует учитывать, что сразу после знакомства с элементами техники нужно переходить к овладению всей техникой плавания в целом, плавать как можно больше в полной координации.

Техника плавания кроль на спине.

Упражнения на суше.

- И.п. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение «Стрела».

- Лежа на спине на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.
- Выполнять движения руками «мельница» назад.
- Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.
- Лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании поочередными гребками рук.
- Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками «Мельница» назад в согласовании с движением ног.
- Лежа на гимнастической скамейке. Одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движение ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями рук. «Мельница». Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной координации.

Упражнения на воде.

- Скольжение на спине с различным и.п. рук.
- Скольжение на спине с элементарными гребками рук.
- Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движение ногами кролем.
- Плавание с доской на спине - ноги кролем.
- Плавание на спине - ноги кролем, с различным и.п. рук.
- Плавание на спине - ноги кролем, поочередные гребки руками.
- Плавание на спине - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками «Мельница» на сцепление.
- Плавание на спине с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

Практика.

Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально «проскальзывать» вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

- «Буксир». Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах, и принять положение «Стрела». Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.
 - гребки руками с дыханием;
 - движение ногами и гребки руками в плавании с дыханием;
 - плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыханием.
- Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно-тренировочному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде,

воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

- Скольжение «Стрелы» без предметов.
- Скольжение на груди с различным и.п. рук с выдохом в воду.
- Скольжение на спине с доской.
- Скольжение на спине без предметов и с различных и.п. рук.
- Скольжение на груди с элементарными гребками руками.
- Скольжение на спине с элементарными гребками руками.
- Игры «Буксир», «Скользящие стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее».

6. Спортивно - техническая подготовка.

Теория.

- ❖ Терминология: обтекаемость, плавучесть;
- ❖ Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног, с помощью одних рук, в полной координации.
- ❖ Выполнение тестов.

Практика.

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер). Плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного поло; элементы синхронного плавания; соскок вниз ногами с одно- и трехметрового трамплина; спада из передней стойки с метрового трамплина и др.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 5-6 x 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 со старта различными способами, 4-6x50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50м каждым способом и др.

эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

7. Двигательная подготовка.

Теория.

- ❖ Двигательная подготовка;
- ❖ Модельная тренировка;
- ❖ Прикидки: приобретение двигательного опыта и повышение устойчивости к двигательному навыку.

Практика.

Для дальнейшего совершенствования в технике плавания, повышения ее стабильности, экономичности и эффективности в единстве с развитием выносливости, скоростных возможностей и силы, для освоения тактического мастерства и повышения волевой подготовленности используются тренировочные упражнения, подобные нижеследующим. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 400м. при комплексном плавании (смена способов через 25 и 50м.); до 600м. при плавании на спине и брассом; до 100 м. при плавании кролем на груди.

Повторно-дистанционный метод: повторное проплавание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 3-4х200м комплексное плавание (смена способов через 25м), отдых 1 мин; 2х300м или 400м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1.30-2мин; «горки» типа: 200м комплексное плавание (смена способов через 25м) + 150м на спине + 100м комплексное плавание (смена способов через 25м) + 150м брасс + 200м кроль – все с отдыхом в 1 мин.

Переменное плавание: 400м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 50м) в виде 8х(35м с умеренной интенсивностью + 15м с ускорением до большой интенсивности) и т.п.

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 12х25м или 6-8х50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек (способы плавания чередуются); 5х100м комплексное плавание (смена способов через 25м) с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30-60 сек. (т.е. в режиме примерно 1ю15-1.30 во время плавания по 100м).

Эстафетное плавание по 10-12,5м (поперек бассейна), 25 и 50 м – все в плавании как с полной координацией движений, так и по элементам (используются поочередно все способы плавания).

Повторное проплавание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на технике и свободе движений, типа 4-6х25м, отдых 1 мин. (по одному повторению каждым спортивным способом плавания); 2х50м, отдых 1-2 мин (используются различные способы плавания); 75м+25м, отдых 2 мин (упражнение проплывает одним способом или различными способами).

Контрольно-тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 5х100 м комплексное плавание (смена способов через 25м), с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек.

– учитывается, суммарное чистое время выполнения упражнения (без учета времени, затраченного на отдых), техника плавания и выполнение поворотов. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 1500м кролем, до 1000м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50 или 100м), до 400 м – при плавании баттерфляем в чередовании с другим способом через 50 м.

Повторно-дистанционный метод: 5-6х200м комплексного плавания, отдых 30-60сек; 3-4х300м или 400м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 2-3х600м или 2х800м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 2 мин; «горки» типа: 300м комплексное плавание + 200м брасс + 100м баттерфляй + 200м на спине + 300м кроль – все с отдыхом в 1 мин. В подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постоянным повышением интенсивности.

Переменное плавание, типа 600м в воде 6х(25м баттерфляем с повышенной скоростью со слитным согласованием движений и длинным гребком руками + 75м на спине свободно или 400м комплексное плавание (смена способов через 100м) в виде 4х (75м свободно с полной координацией движений + 25м сильно с помощью движений одними ногами).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 10-12х50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 15-20 сек (способы плавания чередуются); 6-8х100м комплексное плавание и интервалом отдыха 30 сек (т.е. в режиме примерно 1.15-1.20 во время плавания по 50м и 2.10-2.30 во время плавания по 100м).

Повторное проплавание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и способе движений: 6-8х15м с соревновательной скоростью, отдых 30 сек (способы плавания чередуются; 4х15-25м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30 сек; 4х25м со старта по одному повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин; 50 или 75м со старта + 25м с поворота и с хода, скорость плавания около соревновательная, отдых 30 сек.

Контрольно-тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 8х100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 сек., учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции до 2000м кролем, дл 120м на спине и брассом, до 800м комплексного плавания (смена способов через 25; 50; 100м) до 600м при плавании баттерфляем в чередовании с другими способами через 50м.

Повторно-дистанционный метод: 6-8х200м комплексного плавания, отдых 30-60 сек , 4-6х300м или 400м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин.; 3-4х600м или 2-3х800м

плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа 400м комплексное плавание + 200м кроль + 100м на спине + 50м баттерфляй + 400м кроль + 200м брасс + 100м баттерфляй + 50 м на спине – все с отдыхом 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением интенсивности III уровня)

Переменное плавание типа: 800м кролем в виде 8x(50 м с умеренной интенсивностью и подчеркнута длинным гребком руками + 50м с повышением темпа и с сохранением оптимальной длины гребка) или 600м комплексное плавание (смена способов через 150м) в виде 4x(125 м с умеренной интенсивностью + 25м сильно)

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 16x50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10сек (способы плавания чередуются); 10x100м к/плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек (т.е. в режиме примерно 1.00 во время плавания по 50м и 2.00 во время плавания по 100м)

Повторное плавание во время коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 8-10x15-25м со старта с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 сек (способы плавания чередуются); 4-6x25м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией – отдых 30 сек. 4-6x50м со старта по 1-2 повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания), скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75м со старта + 25м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30сек. Эстафетное плавание с использованием тех же отрезков.

Контрольно-тренировочная серия (для оценки равносторонней плавательной подготовленности): 5x200м к/плавание, отдых 30 сек. интенсивность умеренная, учитывается суммарное чистое время, техника плавания и поворотов.

8. Соревнования и контрольные испытания.

Теория.

- ❖ Психологическое развитие, образование и обучение;
- ❖ Формирование значимых и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам.

Практика.

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции до 3000м кролем, до 1500м на спине и брассом, до 800м комплексное плавание (смена способов через 25; 50 и 100м), до 400м баттерфляем в чередовании с другим способом (через 50м и 100м) и без чередования.

Повторно-дистанционный метод типа: 8-10x200м комплексное плавание, отдых 30-60сек; 6-8x300м или 400м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 4-6x600м или 3-4x800м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2мин; «горки» в виде 300-400м к/плавание + 200-300м брасс + 100-150м баттерфляй + 200м на спине + 300-400м кроль – все с отдыхом 1мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением интенсивности).

Переменное плавание типа: 1000м кролем в виде 8x(75м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками + 25м сильно, но сохраняя оптимальную длину гребка) или 800м к/плавание (смена способов через 100м) в виде 8x(75м с умеренной интенсивностью + 25м сильно)

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнения поворотов): 20x50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30сек. (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0.50 во время плавания по 50м и 1.50 во время плавания по 100м кролем). Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 12-16x25м со старта, поворота и путем отталкивания от стенки с около соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60сек (способы плавания чередуются); 6-8x25м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30сек; 4-8x50м со старта (каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75м со старта +25м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30сек.

Эстафетное плавание на отрезках 15-25; 50; 100 и 200м различными способами с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.

Плавание с лопаточками, различными видами дополнительных отягощений и сопротивлений с использованием повторного, переменного и интервального методов (отрезки 25; 50 и 100м. способы плавания чередуются) для развития силы. Упражнения применяются в небольшом объеме (не более 10-15% от суммарного объема плавания в одном занятии).

Плавание с ластами на ногах.

Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 5x200м комплексное плавание, отдых 30 сек, интенсивность умеренная, учитываются суммарное чистое время, техника плавания и выполнение поворотов.

Проведение соревнований по плаванию.

Ожидаемые результаты.**К концу обучения учащиеся должны:****Знать:**

- правила соревнований по спортивному плаванию;
- правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
- исторические сведения по возникновению спортивного плавания;
- владеть информацией о всероссийских и международных соревнованиях.

Уметь:

- проплывать спортивными способами плавания;
- выполнять старты и повороты спортивными способами плавания;
- проплывать дистанции 100 м кроль на груди и способом кроль на спине соответственно.
- проплывать дистанцию 50 м брассом.

Календарно - тематический план рабочей программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**1 года обучения****Возраст учащихся 16 лет и старше.**

№ п/п	Дата занятия	Раздел/ модуль, тема занятия	Количество часов	Примечание
1.		Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена учащегося.	1	
2.		Техника плавания отрезков 3х 25 м изученным способом (25 м каждым). Свободное плавание.	1	
3.		Плавание 100 м свободным стилем, 3х 50 м - изученными способами. 75 м брассом. Упражнения в парах.	1	
4.		Плавание 100 м свободным стилем, 3х 50 м - изученными способами. 75 м брассом. Упражнения в парах.	1	
5.		Техника плавания отрезков 3х 25 м изученным способом (25 м каждым). Свободное плавание.	1	
6.		Техника плавания отрезков 3х 25 м изученным способом (25 м каждым). Свободное плавание.	1	
7.		Плавание 100 м свободным стилем, 3х 50 м -	1	

		изученными способами. 75 м брассом. Упражнения в парах.		
8.		Плавание 100 м свободным стилем, 3х 50 м - изученными способами. 75 м брассом. Упражнения в парах.	1	
9.		Упражнения на суше. Свободным стилем 3х50 м, 25 м - ускорение кролем.100 м - комплекс. Игры на воде	1	
10.		200 м - изученным способом Повторение техники кроль на спине и на груди. Комплексное плавание 300м.	1	
11.		Упражнения на суше. ОРУ в воде. КУ-50 м кролем на груди. Совершенствование техники выполнения способа кроль на груди. Повороты.	1	
12.		Упражнения на суше. 50 м с ускорением – кролем на груди. Совершенствование техники выполнения способа кроль на груди.	1	
13.		Упражнения на суше. ОРУ в воде. Согласование дыхания с работой рук, ног способом кроль на груди, на спине. Прыжки.	1	
14.		Закрепление техники плавания кроль на спине, на груди. Согласование дыхания с работой рук, ног способом кроль на груди, на спине. Прыжки.	1	
15.		Упражнения на суше. ОРУ в воде. Закрепление техники способа брасс. Выполнение техники дыхания в согласовании с работой ног.	1	
16.		Упражнения на суше. ОРУ в воде. Закрепление техники способа брасс. Выполнение техники дыхания в согласовании с работой ног. Стартовый прыжок.	1	
17.		Упражнения на суше. ОРУ в воде. Закрепление техники способа брасс. Выполнение техники дыхания в согласовании с работой ног. Стартовый прыжок.	1	
18.		Совершенствование техники стартовых поворотов. Свободное плавание 200 м. Развитие выносливости. Стартовый прыжок.	1	
19.		Упражнения на суше. Совершенствование техники способа плавания брасс. Закрепление техники стартовых поворотов, старта, финиша.	1	

20.		Техника плавания способом кроль на груди. Совершенствование плавания способом кроль на спине. Свободное плавание 150м	1	
21.		Техника плавания способом кроль на груди. Совершенствование плавания способом кроль на спине. Свободное плавание 150м	1	
22.		Техника плавания способом кроль на груди. Совершенствование плавания способом кроль на спине. Комбинированное плавание изученными способами – 4X25 м. Стартовый прыжок	1	
23.		Техника плавания способом кроль на груди. Совершенствование плавания способом кроль на спине. Комбинированное плавание изученными способами – 4X25 м. Стартовый прыжок.	1	
24.		Техника плавания способом кроль на груди в целом. Совершенствование плавания способом кроль на спине. Комбинированное плавание изученными способами – 4X25 м. Стартовый прыжок	1	
25.		Техника плавания способом кроль на груди в целом. Совершенствование плавания способом кроль на спине. Комбинированное плавание изученными способами – 4X25 м. Стартовый прыжок.	1	
26.		Техника плавания способом кроль на груди в целом. Совершенствование плавания способом кроль на спине. Стартовый прыжок. Повороты. Ускорение 2X25м способом кроль на груди. Брасс – 4X25 м.	1	
27.		Техника плавания способом кроль на груди в целом. Совершенствование плавания способом кроль на спине. Стартовый прыжок. Повороты. Ускорение 2X25м способом кроль на груди. Брасс - 4X 25 м.	1	
28.		Техника плавания способом кроль на груди в целом. Совершенствование плавания способом кроль на спине. Стартовый прыжок. Повороты. Плавание на время - 2X25м способом кроль на груди.	1	

29.		Техника плавания способом кроль на груди в целом. Совершенствование плавания способом кроль на спине. Стартовый прыжок. Повороты. Плавание на время - 2X25м способом кроль на груди.	1	
30.		Упражнения на суше. ОРУ в воде. Закрепление техники способа брасс. Выполнение техники дыхания в согласовании с работой рук и ног.	1	
31.		Упражнения на суше. ОРУ в воде. Совершенствование техники способа брасс. Выполнение техники дыхания в согласовании с работой рук и ног.	1	
32.		Упражнения на суше. ОРУ в воде. Плавание брассом со старта 50 м. Нырание в глубину. Игры с элементами прикладного плавания.	1	
33.		Упражнения на суше. ОРУ в воде. Плавание брассом со старта 50 м. Нырание в глубину. Игры с элементами прикладного плавания.	1	
34.		Упражнения на суше. ОРУ в воде. Плавание брассом со старта 50 м. Нырание в глубину. Игры с элементами прикладного плавания.	1	
35.		Упражнения на суше. ОРУ в воде. Плавание брассом со старта 50 м. Прыжки в воду. Старты. Повороты. Свободное плавание 200 м.	1	
36.		Упражнения на суше. ОРУ в воде. Плавание брассом со старта 50 м. Прыжки в воду. Старты. Повороты. Свободное плавание 200 м.	1	
37.		Упражнения на суше. ОРУ в воде. Плавание брассом со старта 50 м на результат. Прыжки в воду. Старты. Повороты.	1	
		Всего часов	37 ч	

Оценочные и методические материалы.

Образовательные технологии:

- Обучение в сотрудничестве;
- Здоровьесберегающие технологии;
- Разноуровневое обучение.

Методы обучения.

Необходимо искать и внедрять в практику наиболее эффективные

методы обучения. Программа строится по принципу от «простого к сложному». Педагогу необходимо применять всевозможные методы, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

1.Словесный метод.

Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе. Метод словесного изложения применяется в следующих формах: объяснение учебных заданий, указания и команды для руководства уроком, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, словесное подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.

2.Наглядный метод обучения.

Наглядный метод обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, а также ассоциаций, которые вызываются образным объяснением педагога. Также можно использовать кинограммы, рисунки, плакаты и кинофильмы, с представленной техникой плавания.

3.Практический метод обучения (метод упражнения)

При обучении плаванию приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в более целостные движения. Неоднократное повторение упражнений для освоения, закрепления техники плавания и совершенствования в ней способствует развитию опорно-двигательного аппарата учащихся и одновременно совершенствованию физических качеств: выносливости, подвижности в суставах, силы и т.д.

Методическое обеспечение образовательной программы первый год обучения

№	Раздел программы	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение Занятий	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности Охрана труда. Правила поведения в бассейне.	Беседа	Инструкции по технике безопасности, памятки	Таблицы, плакаты	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	Беседа	Инструкции по технике безопасности, Памятки. Энциклопедия здоровья	Таблицы, плакаты	Опрос Тестовое задание
3	Техническая подготовка	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спортивный инвентарь	Соревнование

4	Специальная физическая подготовка	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спортивный турнир	Турнир
5	Тактическая подготовка	Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный турнир	Соревнование
6	Спортивно - техническая подготовка	Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный турнир	Соревнование
7	Двигательная подготовка	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный турнир	Соревнование
8	Соревнования. Контрольные испытания	Спортивные эстафеты	Контрольные нормативы	Нормативные таблицы	Соревнования

Информационные источники для педагога:

- 20.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
- 21.Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
- 22.Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2013.
- 23.Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Спортакадемпредс, 2011. – 80с.
- 24.Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
- 25.Готовцев П.И., Дубровский В.и. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
- 26.Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. И доп. – Минск: Высшая школа, 1980.
- 27.Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. – М.: Шаг, 1993.
- 28.Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. – М.: Владос, 2002.
- 29.Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоров'я, 1990.
- 30.Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая

- подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
31. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
 32. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования/ Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
 33. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/ Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. – М.: 1995.
 34. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
 35. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель. 2003.
 36. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)/ Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. – М., 1977.
 37. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. Ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983.
 38. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.

Информационные источники для учащихся:

10. Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
11. Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
13. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР) М.: Советский спорт, 1987.
14. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).
15. Система подготовки спортивного резерва/ Под ред. В.Г. Никитушкина, М., 2013.
16. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
17. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. – Киев. Олимпийская литература, 2007.
18. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006- 216с.

Система контроля результативности обучения:

Осуществляется текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой детей изучаемыми способам плавания, а также выполнение стартов и поворотов. Отбор лучших детей для

участия в выездных соревнованиях по плаванию. Оценивается динамика личных достижений при проведении контрольных стартов и соревнований.

-текущий контроль умений и навыков в тренировочном процессе (индивидуального и группового);

-промежуточные контрольные соревнования по плаванию;

-итоговые контрольные соревнования.

Формы подведения итогов.

Выступление детей на соревнованиях районного уровня, показательные занятия для родителей.

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
1. Опрос 2. Тестовое задание 3. Контрольные упражнения 4. Контрольные соревнования 5. Соревнования 6. Турниры 7. Эстафеты по группам	1. Грамоты 2. Дипломы 3. Протоколы соревнований 4. Фотографии 5. Кубки	1. Контрольные соревнования 2. Итоговые соревнования 3. Открытые занятия для родителей 4. Соревнования 5. Контрольные упражнения