

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

**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: 8-11 лет  
Срок реализации: 72 часа

2021-2022

## Пояснительная записка.

### Направленность образовательной программы.

Программа «обучение плаванию» является программой физкультурно-оздоровительной направленности.

### Актуальность.

Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого учащегося. Спортивное плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух. 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 8-11 лет.

**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 8-11 лет. Зачисление в объединение производится на добровольной основе.

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

Количество учащихся в группе – до 15 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю, всего 72 учебных часа.

### **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.

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- Плавательные доски;
- Лопатки;
- Ласты;
- «Колобашки»;
- Инструкторский шест;
- Тонущие предметы;
- Резиновые, пластмассовые мячи;
- Различные игровые мячи;
- Бассейн – большая чаша.

### **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 научится:

- Проплывать спортивными способами плавания;
- Выполнять старты и повороты спортивными способами плавания;
- Проплывать дистанции 25 м и 50 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;
- Основам плавания: держаться на воде, нырять, плавать под водой с открытыми глазами, правильно дышать, задерживать дыхание под водой на дистанции 10 – 15м.

### 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.	1	1	0	Опрос
2	Меры безопасности в бассейне.	1	1	0	Опрос
3	Личная гигиена учащегося.	1	1	0	Опрос
4	Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья.	1	1	0	Тестовое задание
5	Общая физическая подготовка	10	0	10	Контрольные упражнения
6	Техническая подготовка	17	0	17	Контрольные упражнения
7	Специальная физическая подготовка	8	0	8	Турнир
8	Тактическая подготовка	4	1	3	Контрольные упражнения
9	Спортивно-техническая подготовка	8	0	8	Контрольные упражнения
10	Дистанционное плавание	12	0	12	Контрольные упражнения
11	Соревнования и контрольные испытания	4	0	4	Соревнование
12	Игры и развлечения в воде	4	0	4	Контрольные упражнения
13	Итоговое занятие	1	0	1	Открытое занятие для родителей
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

## Календарный учебный график

### дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Продолжительность учебного года – 37 недель  
Начало занятий: 04.09.2021 года  
Окончание занятий – 30.05.2022г.
2. Объем учебных часов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для группы 1 года обучения.

Наименование дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы/направленность	1 год обучения
«Обучение плаванию»/ физкультурно-спортивная направленность	<b>Количество учебных часов по годам обучения</b>
	72
	<b>Количество часов в неделю</b>
	2
	<b>Режим занятий по годам обучения</b>
	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.

3. Режим работы в период школьных каникул – занятия проводятся по утвержденному расписанию.

### 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 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**

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение занятий</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
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	Спорт-инвентарь	Контрольные упражнения
3	Техническая подготовка	Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спорт-инвентарь	Контрольные упражнения
4	Специальная физическая подготовка	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спорт-инвентарь	Турнир
5	Тактическая подготовка	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спорт-инвентарь	Контрольные упражнения
6	Спортивно-техническая подготовка	- Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спорт-инвентарь	Контрольные упражнения

7	Дистанционное плавание	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спорт-инвентарь	Контрольные упражнения
8	Игры и развлечения в воде	Групповое занятие	Правила игр	Спорт-инвентарь	Контрольные упражнения
9	Соревнования Контрольные испытания	на 25м и 50м Спортивные эстафеты	Контрольные нормативы	Нормативные таблицы Спорт-инвентарь	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., 1993.

**Информационные источники для учащихся:**

1. Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
2. Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
4. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
5. Белиц-Гейман С.В. – Мы учимся плавать. М-Просвещение, 2007.
6. Литвинов А.А. Азбука плавания – СПб, «Фолиант», 2000.
7. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник . М –Просвещение, 2007.
8. Фарафонов М.С. Плавание на спине. М – Физкультура и спорт, 2004.

**Система контроля результативности обучения:**

Осуществляется текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой учащихся изучаемыми способами 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, праздники на воде и развлечения на воде, 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"> <li>1. Опрос</li> <li>2. Тестовое задание</li> <li>3. Контрольные упражнения</li> <li>4. Контрольные соревнования</li> <li>5. Соревнования</li> <li>6. Эстафеты по группам</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Грамоты</li> <li>2. Протоколы соревнований</li> <li>3. Фотографии</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольные соревнования</li> <li>2. Итоговые соревнования</li> <li>3. Открытые занятия для родителей</li> <li>4. Контрольные упражнения</li> </ol>

## 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 8-11 лет.

**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 необходимых навыков 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 8-11 лет. Зачисление в объединение производится на добровольной основе.

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

Количество учащихся в группе – до 15 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю, всего 72 учебных часа.

#### 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.*

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 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 проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 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 опереться 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 опереться 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 «поплавок». 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. **Тактическая 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 «Стрель» 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 двухстороннем дыхании, 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 пола; 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 50, 100, 200 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 25 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100 комплексно, плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 50 до 200м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 5-6 x 25м, 2-3 по 50м, 100 + 50 м; проплывание отрезков 25 и 50 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, 4-6x25м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x25м каждым способом и др.

эстафетное плавание по 25м 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 100м. при комплексном плавании (смена способов через 25м.); до 200м. 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 3-4x50м комплексное плавание (смена способов через 25м), 200м комплексное плавание (смена способов через 25м) + 100м на спине + 100м комплексное плавание (смена способов через 25м) + 50м брасс + 50м кроль.

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 4x25м или 2x50м (способы плавания чередуются); 2x50м комплексное плавание (смена способов через 25м). 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 акцентом внимания на технике и свободе движений, типа 4-2x25м, (по одному повторению каждым спортивным способом плавания); 2x50м, (используются различные способы плавания); 50м+25м, отдых 2 мин (упражнение проплывает одним способом или различными способами).

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 200м кролем, до 100м – на спине и брассом, до 200 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50).

Повторно-дистанционный метод: 2-4x25м комплексного плавания, 2-4x50м или 100м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами; 2-3x25м или 2x50м плавание кролем, брассом или на спине. В подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постоянным повышением интенсивности.

Переменное плавание.

Эстафетное плавание с использованием тех же отрезков.

Контрольно-тренировочная серия.

### **Соревнования и контрольные испытания.**

#### *Теория.*

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

#### *Практика.*

Равномерно-дистанционный метод.

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

Плавание с лопаточками, Плавание с ластами на ногах.

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 50 м кроль на груди и способом кроль на спине соответственно.
- проплывать дистанцию 25 м брассом и 25м баттерфляем.

### Календарно- тематический план рабочей программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1 года обучения Возраст учащихся 8-11 лет.

№ п/п	Дата занятия	Раздел/ модуль, тема занятия	Количество часов	Примечание
1.		Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения в бассейне. ОРУ на суше. Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на груди. Прыжки.	1	
2.		Меры безопасности в бассейне. ОРУ на суше. Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на груди и на спине.	1	
3.		ОРУ на суше. Разминка-100м комп.пл.Соверш-ние тех-ки сп. кроль н\гр.+ кроль н\спине. Старты. Повороты	1	
4.		ОРУ на суше. Соверш-ние тех-ки сп.кроль н\гр.+кроль н\спине. Старты.	1	
5.		ОРУ на суше. Соверш-ние тех-ки сп.кроль н\гр.+кроль н\спине. Старты. Повороты.	1	
6.		ОРУ на суше. Соверш-ние тех-ки сп.кроль н\гр.+кроль н\спине. Старты. Повороты.	1	
7.		ОРУ на суше. Разминка в воде-100м. Соверш-ние тех-ки сп. кроль на груди – ноги, руки. Старты, повороты. 25м с\с.	1	
8.		Разминка на суше, в воде. Соревнование -50м кроль. Свободное плавание.	1	
9.		ОРУ на суше. Разминка в воде -100м. плавание брассом 4x25м-2раза. Плавание на ногах кролем. 2x25м. +2x50м+2x25м кр.н\гр.	1	
10.		ОРУ на суше.Разминка в воде-100м. Проплывание 4x(4x25м)на спине, кролем. 2x25м с\с. Прыжки.	1	
11.		ОРУ на суше. Разминка в воде-100м. Проплывание 4x(4x25м)батт., на спине, брасс, кролем. 2x25м с\с. Старты.	1	
12.		ОРУ на суше. Разминка в воде-100м. Соверш-ние тех-ки сп.брасс. Плавание на ногах кролем. Старты, повороты.	1	
13.		Упражнения на суше. ОРУ в воде. Согласование дыхания с	1	

		работой рук, ног способом кроль на груди, на спине. Прыжки.		
14.		Закрепление техники плавания кроль на спине, на груди. Согласование дыхания с работой рук, ног способом кроль на груди, на спине. Прыжки.	1	
15.		Упр. 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. Старт. пр.	1	
17.		Разминка на суше, в воде. Соревнование -50м спина.	1	
18.		Совершенствование техники стартовых поворотов. Свободное плавание 200 м. Развитие выносливости. Старт. прыжок.	1	
19.		ОРУ на суше. Тех-ка изучения сп. баттерфляй: ноги -2х25м, эл-ты-2х25м,кр. н\гр.- 2х25м. Старты.	1	
20.		ОРУ на суше. . Тех-ка изучения сп. баттерфляй: ноги -2х25м, эл-ты-2х25м,кр. н\гр.- 2х25м. Старты.	1	
21.		ОРУ на суше. Разминка в воде-100м. Соверш-ние тех-ки сп.брасс, баттерфляй. Старты, повороты.	1	
22.		ОРУ на суше. Разминка в воде-100м. Соверш-ние тех-ки сп.брасс, баттерфляй. Старты, повороты.	1	
23.		Техника плавания способом кроль на груди в целом. Совершенствование плавания способом кроль на спине. Комбинированное плавание изученными способами – 4X25 м. Стартовый прыжок.	1	
24.		Техника плавания способом кроль на груди. Совершенствование плавания способом кроль на спине. Комбинированное плавание изученными способами – 4х25 м. Стартовый прыжок.	1	
25.		Техника плавания способом кроль на груди в целом. Совершенствование плавания способом кроль на спине. Стартовый прыжок. Повороты. Ускорение 2х25м способом кроль на груди. Брасс – 4х25 м.	1	
26.		Разминка на суше, в воде. Соревнование -50м кроль. Свободное плавание.	1	
27.		Техника плавания способом кроль на груди в целом. Совершенствование плавания способом кроль на спине. Стартовый прыжок. Повороты. Ускорение 2х25м способом кроль на груди. Брасс – 4х 25 м.	1	
28.		Техника плавания способом кроль на груди в целом. Совершенствование плавания способом кроль на спине. Стартовый прыжок. Повороты. Плавание на время – 2х25м способом кроль на груди.	1	
29.		ОРУ на суше, в воде-50м. Комплексное плавание 4х25м. Плавание на ногах кролем. 4х25м. 50м+2х25м-кроль.	1	
30.		Разминка на суше, в воде-50м. Соверш-ние тех-ки пл.:брасс, батт. (2х25м+2х25м-брасс.). 50м Н кр. (2х25м+25м-батт.)	1	
31.		ОРУ на суше., в воде-50м. Соверш-ние тех-ки кроль, спина, 4х50м-кроль,спина. 4х25м-кроль, спина. Старты, повороты.	1	
32.		ОРУ на суше., в воде-50м. Соверш-ние тех-ки кроль, спина,	1	

		4х50м-кроль,спина. 4х25м-кроль, спина. Старты, повороты.		
33.		ОРУ на суше., в воде-50м. 3х25м+3х50м- комп.пл. без кроля. 50м+4х25м – кроль.	1	
34.		ОРУ на суше, в воде. Соревнование -50м на спине. Св. плавание. Игры.	1	
35.		Охрана труда. Правила поведения в бассейне. ОРУ на суше. Разминка в воде-50м. Комплексное плавание 4х25м. Плавание на ногах кролем. 2х50м. 50м+2х25м кр.н\гр.	1	
36.		ОРУ на суше, в воде-100м. 4х25м-комп.пл. 2х50м-ноги кр. (2х50м+4х25м)-3р.-кроль.	1	
37.		ОРУ на суше, в воде-100м. тех-ка пл.-кроль, спина. 4х25м-кроль3\3. 4х25м-кроль5\5. 4х25м-кроль 7\7. 100м ноги кроль. 25м- со старта-кроль.	1	
38.		Упражнения на суше. ОРУ в воде. Совершенствование техники способа брасс. Выполнение техники дыхания в согласовании с работой рук и ног.	1	
39.		Упражнения на суше. ОРУ в воде. Плавание брассом со старта 50 м. Ныряние в глубину. Игры с элементами прикладного плавания.	1	
40.		ОРУ на суше, в воде-100м. 8х25м-спина. 2х50м-ноги кроль. 8х25м-кроль. Старты, повороты.	1	
41.		Разминка на суше, в воде. Соревнование -50м кролем. Свободное плавание.	1	
42.		Упражнения на суше. ОРУ в воде. Плавание брассом со старта 50 м. Ныряние в глубину. Игры с элементами прикладного плавания.	1	
43.		Упражнения на суше. ОРУ в воде. Плавание брассом со старта 50 м. Прыжки в воду. Старты. Повороты. Свободное плавание 200 м.	1	
44.		Упражнения на суше. ОРУ в воде. Плавание брассом со старта 50 м. Прыжки в воду. Старты. Повороты. Свободное плавание 200 м.	1	
45.		Упражнения на суше. ОРУ в воде. Плавание брассом со старта 50 м на результат. Прыжки в воду. Старты. Повороты.	1	
46.		ОРУ на суше, в воде-100м. (200м+2х100м+2х50м)- кр.н\гр. 50м-ноги на спине. 2х25м- кроль со старта.	1	
47.		ОРУ на суше, в воде-100м. Соверш-ние тех-ки кроль, спина, 8х50м-кроль,спина. 8х25м-кроль, спина. Старты, повороты.	1	
48.		ОРУ на суше, в воде – 100м. 2х100м-комп.пл. 2х50м-ноги кр.н\сп.. 8х25м-кроль на спине.	1	
49.		Разминка на суше, в воде. Соревнование-50 кролем.Св. плавание.	1	
50.		ОРУ на суше, в воде-100м. 400м-кроль. 2х100м-кроль. 2х50м-кроль. 25м-с\ст.	1	
51.		ОРУ на суше, в воде-100м. Соверш-ние тех-ки сп.,кроль. Старты. Повороты.	1	
52.		ОРУ на суше, в воде-100м. Комплексное плавание 4х25м-2раза. Плавание на ногах кролем. 4х25м. 200м+100м+2х25м-кроль.	1	
53.		ОРУ на суше, в воде-100м. Соверш-ние тех-ки пл.:брасс, батт. (2х50м+2х25м-брасс.). 100м Н кр. ( 2х50м+2х25м-батт.)	1	
54.		ОРУ на суше. Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине.	1	

		Техника брасс. 4х25м. – кроль, спина. Эстафеты.		
55.		ОРУ на суше, в воде-100м. (200м+2х100м+2х50м+4х25м) - комп.пл.. Старты, повороты.	1	
56.		ОРУ на суше, в воде. Соревнование -50м на спине. Свободное плавание. Игры.	1	
57.		ОРУ на суше, в воде-100м. Тех-ка пл.-кроль, спина. Упр. в парах-400м. 25м- с\с кролем.	1	
58.		ОРУ на суше, в воде-100м.(4х25м-2 раза)-комп.пл. 2х50м-ноги кр. (100м+2х50м+4х25м)-кроль.	1	
59.		ОРУ на суше, в воде-100м. 2х100м-комп.пл. 100м ноги кроль. 8х50м-руки кр. 25м-с\с-кроль.	1	
60.		ОРУ на суше, в воде-100м. Тех-ка пл.-кроль, спина. 4х25м-ноги кр. 4х100м-в лопатках кроль. 25м – со старта кроль.	1	
61.		Разминка на суше, в воде-100м. 4х50м-комп.пл. 2х25м-ноги кроль. (200м+100м+50м+2х25м)-кроль.	1	
62.		Разминка на суше, в воде-100м. 8х50м-кроль с лопатками. 100м-ноги кр. 4х25м-кроль.	1	
63.		ОРУ на суше, в воде-100м. Тех-ка пл. брасс. (2х50м, 4х25м)-брасс. 4х25м-ноги кроль. (2х50м, 4х25м)- кроль.	1	
64.		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. 2х50м. Прыжки в воду, старты.	1	
65.		Разминка на суше, в воде. Соревнование -50м брасс. Свободное плавание.	1	
66.		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. 4х25м. Стартовый прыжок. Эстафеты	1	
67.		ОРУ на суше, в воде-100м. Тех-ка пл. брасс. (2х50м, 4х25м)-брасс. 4х25м-ноги кроль. (2х50м, 4х25м)- кроль.	1	
68.		Разминка на суше, в воде-100м. 8х50м-кроль с лопатками. 100м-ноги кр. 4х25м-кроль.	1	
69.		ОРУ на суше, в воде-100м. Соверш-ние тех-ки сп.кроль, спина. 12х25м- кроль. Старты. Повороты.	1	
70.		ОРУ на суше, в воде-100м. 2х100м комп.пл. 4х25м-ноги кроль.( 8х50м +2х25м)- кроль.	1	
71.		ОРУ на суше, в воде-100м. Соверш-ние тех-ки сп.кроль, спина. 12х25м- кроль. Старты. Повороты.		
72.		ОРУ на суше, в воде-100м. 4х100м. Игры и развлечения в воде.		
		<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	

### 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.