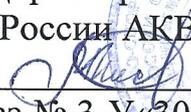


**Физкультурно — спортивное учреждение Регионального отделения
ДОСААФ России Смоленской области АКВА клуб «Волна»**

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
протокол
№ 1 от «29» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор ФСУ РО ДОСААФ
России АКВА клуб «Волна»

М.В. Киселева
Приказ № 3-У «30» августа 2023 г.



**Рабочая программа
дополнительного образования детей в области физической культуры и
спорта (обучению плаванию)
«ФСУ РО ДОСААФ России АКВА клуб «Волна»**

Тренеры: *Васильева Елена Валерьевна*
Хрусталева Марина Владимировна
Ямпольская Елена Евгеньевна
Сазонова Ольга Сергеевна
Новикова Вера Игоревна
Галковский Владислав Александрович
Борисов Ярослав Александрович

г. Смоленск

2023 г.

Пояснительная записка

Плавание – один из самых популярных видов спорта, жизненно необходимый навык для человека, может быть тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Актуальность данной проблемы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в начале обучения имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки. По данным исследований, проводимых в последние годы к моменту поступления в школу 40–60% детей имеют различные функциональные отклонения: со стороны органов зрения – 10%, избыточная масса тела – 8–16%, нарушение осанки наблюдается у каждого второго ребёнка.

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.

Отличительными чертами данной программы является то, что большое внимание уделено, игровому фактору. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания.

Программа модифицированная, составлена на основе дополнительной общеразвивающей образовательной программы в области физической культуры и спорта. Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Цель программы

Формирование устойчивого интереса, мотивация к здоровому образу жизни через занятия плаванием

Задачи

Образовательные:

- обучать детей жизненно необходимым навыкам плавания;

Развивающие

- развитие физических качеств и гигиенических навыков;

Воспитательные:

- воспитание морально-этических и волевых качеств

Характеристика программы

Тип - дополнительная

По виду - модифицированная

Направленность – физкультурно-спортивная

Классификация программы:

По признаку - общеразвивающие

По цели обучения- спортивно-оздоровительные

По возрасту- разновозрастные

По масштабу действия - учрежденческие

По срокам реализации – 1 год

В реализации данной программы участвуют дети и подростки с 6 до 18 лет.

Форма обучения: очная, на русском языке.

Режим занятий - занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (45 мин) в большой чаше и по (30 мин) в малой чаше, с 8.00 до 21.00. Занятия проводятся в форме группового обучения. Количество детей в группах в малой чаше - 12 человек, в большой -15 человек. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной. Общее количество часов в год – 96.

Методы организации и проведения образовательного процесса

Словесные методы:

- описание;
- объяснение;
- рассказ;
- разбор;
- указание;
- команды и распоряжения;
- подсчёт.

Наглядные методы:

- показ упражнений и техники плавания;
- использование учебных наглядных пособий;
- видеофильмы;
- жестикуляции.

Практические методы:

- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- метод разучивания в целом;
- соревновательный метод;

- игровой метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения

- подготовительные упражнения для освоения с водой
- учебные прыжки в воду
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания кроля на груди, кроля на спине, стартов и поворотов;
- общефизические упражнения;
- игры и развлечения на воде.

Ожидаемые результаты

По окончании годичного образовательного процесса дети должны уметь:

1. в малой чаше
 - Проплывать 9 м кролем на груди;
 - Проплывать 9 м кролем на спине;
 - Спад в воду (старт)
2. в большой чаше
 - Проплывать 25 м кролем на груди;
 - Проплывать 25 м кролем на спине;
 - Проплыть 50 м комбинированно (25м кролем на груди, 25 м кролем на спине)
 - Выполнять старт из воды;
 - Выполнять старт с тумбочки;
 - Выполнять простые повороты на груди и на спине.

Курс обучения делится на три этапа, основными задачами которых является:

1 этап. Приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого

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

2 этап. Разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперед с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнениях пловца на суше; совершенствование навыка плавания. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений. Освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца). Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше; проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте); при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой; при изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера); изучение движений в воде без опоры. Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению

техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающихся.

3 этап. Дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом, освоение комплексного плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1.

Условия реализации программы.

Успех обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно – гигиенических правил:

- бассейн (малая чаша) 6х9 метров;
- бассейн спортивного типа с ванной не менее 25 метров;
- оснащение ванн бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъёма при выходе из воды;
- разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего и страхующего средства;
- вода, соответствующая санитарно – гигиеническим нормам;
- наличие специального инвентаря и оборудования: длинный шест 2-2,5 м для поддержки и страховки обучающихся; плавательные доски, калабашки;
- наличие оборудованных душевых и раздевалок.

Каждый обучающийся должен иметь:

- сменную обувь;
- резиновые шлёпанцы на рифлёной подошве;
- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- плавки/купальник;

- шапочку для плавания;
- очки для плавания.

Занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в раздевалках и душевых, техникой безопасности на занятиях в бассейне.

Содержание образовательной деятельности (перспективное планирование)

№ п/п	Период	<u>Содержание занятия</u>	<u>Примечание</u>
1-3	Сентябрь	<p>Задачи: 1) организация занимающихся; 2) ознакомление с обще развивающими и имитационными упражнениями на суше; 3) освоение с водой (ознакомление с передвижениями по дну, первым вариантом дыхания в воде, погружениями под воду, скольжениями).</p> <p style="text-align: center;">На суше:</p> <p>1. Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока (проводятся на всех последующих уроках), беседа о цели обучения плаванию; организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения: выпрыгивание вверх из полуприседа и приседа по сигналу со взмахом руками снизу-вверх и с руками, вытянутыми вверх и зафиксированными в этом положении и др.</p> <p>Имитационные упражнения: 1) ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточкой» (ладонь повернута назад), как при выполнении гребковых движений в воде; выполнение имитационных движений, нажимая ладонью плоской кисти на плечи партнера; имитация попеременных гребковых движений, как при передвижении по дну</p>	

бассейна («идем вперед - отталкиваем воду назад», «идем назад - отталкиваем воду ладонями вперед»); 2) стоя выполнить сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами (подобно тому, как сдувается с ладони легкий предмет), затем в меру глубокий вдох через рот, задержать дыхание на 3-4 с, вновь сделать выдох-вдох и т. д.; 3) повторить предыдущее дыхательное упражнение, сочетая его с приседаниями (в и. п. выполняется выдох-вдох, во время приседания дыхание задержано, как при погружении под воду).

В воде:

1. Организованный вход в воду; построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

2. Подготовительные упражнения в воде: 1) передвижение по дну парами в обход и по диагонали ванны бассейна; то же, но в колонне по одному; 2) бег в воде вперед, назад, боком (приставными шагами) в чередовании с ходьбой; бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»); 3) в полуприседе (подбородок касается воды) выполнить подряд 12-15 дыханий (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе); 4) ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей); прыжки вперед на двух с одновременными гребковыми движениями руками назад; 5) стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды) выполнить подряд 15-20 дыханий (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе), стараясь во время выдоха выдуть в воде перед собой воронку; 6) стоя в наклоне вперед окунание лица в воду,

открывание глаз, рассматривание дна; повторить это же упражнение в сочетании с предыдущим (следить, чтобы во время приподнимания лица над водой и выполнения выдоха-вдоха занимающиеся не подносили рук к лицу); 7) погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов («водолазы»); 8) передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду («поезд идет в туннель»); 9) присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка; выполнить подряд не менее 5 прыжков; 10) дыхательные упражнения (в дальнейшем постоянно чередовать упражнения в движениях с дыхательными упражнениями, так чтобы на первых 6 занятиях дыхательные упражнения занимали примерно одну треть всего времени занятий в воде); 11) то же, что упражнение 9, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук; 12) бег с руками, вытянутыми вверх ладонями вперед; прыжки на двух с аналогичным положением рук; то же, но одна рука вытянута вверх, другая у бедра (заключительные повторения провести в соревновательной форме); 13) бег в наклоне вперед, удерживая прямыми руками плавательную доску на поверхности воды перед собой; то же, но опустив лицо в воду (заключительные повторения провести в соревновательной форме); 14) попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).

3. Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и

		погружаться под воду («Караси и карпы», «Лягушата» и др.).	
4-6		<p>Задачи: 1) разучивание на суше комплекса обще развивающих и специальных физических упражнений; выполнение имитационных упражнений; 2) разучивание скольжения на груди с различными и. п. рук, элементарным гребковым движением в скольжении; 3) закрепление умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.</p> <p style="text-align: center;">На суше:</p> <p style="text-align: center;">Выполнение комплекса упражнений № 1:</p> <p>1) Положение стоя руки на поясе, выполнение поворотов головы вправо и влево;</p> <p>2) стоя одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед; то же, но назад (здесь и далее упражнение выполняется 12-15 раз);</p> <p>3) стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх, наклоны влево и вправо; наклоны вперед и назад;</p> <p>4) сед углом с опорой руками сзади, попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз;</p> <p>5) стоя руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соприкасаются, приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и. п. рук и туловища.</p> <p>3. Имитационные упражнения: 1) стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на</p>	

носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде). Повторить упражнение 5 раз, чередуя его с расслаблением мышц и глубоким дыханием; 2) проимитировать первый вариант дыхания в сочетании с приседаниями и выпрыгиваниями.

В воде:

1. Вход в воду.

2. Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками (с различными и. п. рук и с гребковыми движениями руками) в чередовании с дыхательными упражнениями.

3. Погружения под воду с открыванием глаз. Передвижения с подныриванием под предметы (шест, обруч и т. п.). (Здесь и далее не забывать о чередовании упражнений, выполняемых на задержке, дыхания, с дыхательными упражнениями).

4. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках. (в случае необходимости использовать пассивные виды скольжений с непосредственной помощью тренера-преподавателя).

5. Скольжения с элементарными движениями руками и ногами: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками

	<p>одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.</p> <p>6. Ознакомление со скольжением на спине, руки вытянуты у бедер.</p> <p>7. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.</p> <p>8. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Скользящие стрелы», «Кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску?», «Сомбреро»).</p> <p>Задание на дом: комплекс упражнений на суше № 1; ежедневно выполнять его по утрам, дополняя дыхательными упражнениями с опусканием лица в таз или ванну с водой.</p>	
7-9	<p>Задача: 1) разучивание скольжения (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями; 2) оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы.</p> <p>На суше:</p> <p>1. Выполнение комплекса упражнений № 1.</p> <p>2. Имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным и. п. рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке).</p> <p>В воде:</p> <p>1. Вход в воду по лестнице, спиной вперед; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.</p>	

		<p>2. Обучение скольжению на груди (обе руки вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая у бедра; обе у бедра), на спине (руки у бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра), на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра). В случае необходимости использовать скольжения с непосредственной помощью тренера-преподавателя. Не забывать о чередовании скольжений с дыхательными упражнениями.</p> <p>3. Скольжения с элементарными гребковыми движениями (повторить соответствующие упражнения занятий № 4-6).</p> <p>4. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).</p> <p>5. Оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна учебного бассейна один-два небольших предмета.</p> <p>6. Подвижные игры, связанные с умением скользить («Стрелы скользят в цель», «Буксиры»).</p> <p>Задание на дом: выполнить комплекс упражнений на суше и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду.</p>	
10-11		<p>Задачи: 1) разучивание второго варианта дыхания (вдох - продолжительный выдох в воду); 2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела; 3) дальнейшее обучение элементарным гребковым движениям в скольжении.</p> <p>На суше:</p>	

1. Выполнение комплекса упражнений № 1.

2. Имитация второго варианта дыхания: стоя выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

В воде:

1. Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

2. Разучивание техники продолжительных выдохов и воду (второй вариант дыхания).

3. Обучение элементарным гребковым движениям в скольжении; повторить соответствующие упражнения занятий № 3-4, выполнить новые: 1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, развести руки в стороны-вперед (нажимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше; 2) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; повторить то же, но другой рукой; 3) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; повторить то же, но другой рукой; 4) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить; 5) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить 3-4 упругих движения вверх и вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше

(«дельфин выполняет движения хвостом»); повторить упражнение, но с руками, вытянутыми у бедер; б) в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2-3 упругих движения ногами из стороны в сторону, проскользнуть дальше («рыба выполняет движения хвостом»), (здесь и далее не забывать о чередовании упражнений в скольжении с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду).

4. Разучивание скольжений с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела: 1) во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользнуть дальше в положении на спине; 2) во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользнуть дальше на груди.

5. Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого вода в котле закипит сильнее», «У кого больше пузырей», «Поезд едет в туннель, выпуская пар») и скольжение с вращением («Винт»).

Задание на дом: выполнить комплекс упражнений на суше и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и продолжительным выдохом в воду через рот и нос (это же домашнее задание повторяется после занятий № 12 - 28).

<p>12-14</p>	<p>Октябрь</p>	<p>Задачи: 1) разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине; 2) совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания).</p> <p>На суше</p> <p>1. Выполнение комплекса упражнений № 1.</p> <p>2. Имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади</p> <p>В воде</p> <p>1. Разминка в воде с использованием скольжений на груди, на спине, на боку, скольжений с вращениями - все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.</p> <p>2. Разучивание попеременных движений ногами, как при плавании кролем: 1) в скольжении на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра; 2) в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых вперед руках; в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу. (В случае необходимости использовать упражнения лежа в воде на груди и на спине с опорой руками о бортик бассейна).</p> <p>3. Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине (повторить соответствующие упражнения занятий № 4-11).</p> <p>4. Совершенствование умения дышать в воде (два варианта): 4)</p>	
--------------	----------------	--	--

		<p>выпрыгивая из воды вверх, выполняя быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания (5-6 прыжков подряд); 2) погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох через рот и нос (6-8 погружений подряд).</p> <p>5. Самостоятельная подготовка занимающихся к предстоящим контрольным испытаниям (не более 5 мин) - совершенствование техники скольжений на груди и на спине.</p>	
15-16		<p>Задачи: 1) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде; 2) оценка умений: скользить на груди и на спине; выполнить соскок в воду с низкого бортика; дышать в воде (два варианта дыхания).</p> <p>На суше:</p> <p>1. Выполнение комплекса упражнений № 1.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Разминка с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями и дыхательными упражнениями.</p> <p>2. Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде (см. соответствующие упражнения занятий № 7 -11).</p> <p>3. Оценка умений: 1) скользить на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра; 2) погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (6-8 погружений подряд); 3)</p>	

		<p>выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (5-6 прыжков подряд); 4) выполнять соскок в воду с низкого бортика бассейна в гимнастический обруч.</p> <p>4. Подвижные игры в воде с мячами («Охотники и утки», «Оса», эстафета в скольжении с мячом в руках).</p>	
<p>17- 19</p>		<p>Задачи: 1) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем; 2) совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта).</p> <p>На суше:</p> <p>1. Выполнение комплекса упражнений № 1.</p> <p>2. Имитация движений ногами, как при плавании кролем лежа на груди прогнувшись, руки вытянуты вперед.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Разминка с использованием скольжений с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.</p> <p>2. Обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками; используются соответствующие упражнения из предыдущих занятий и новые: 1) в скольжении на груди, руки</p>	

		<p>вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и. п., проскользить; 2) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., проскользить; повторить упражнение с движениями другой рукой; 3) выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине; 4) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в и. п., затем то же сделать другой рукой, проскользить; 5) выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине.</p> <p>3. Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках.</p> <p>4. Разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край сливного корытца, руки вытянуты вверх, голова между руками (добиваться плоского входа в воду).</p> <p>5. Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды»).</p>	
20-22		<p>Задачи: 1) разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем; 2) обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.</p> <p>На суше и в воде повторяются упражнения занятий № 14-15. Кроме того, разучиваются новые упражнения в воде: 1)</p>	

		<p>в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед-вверх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение (преодолеть 5-9 м); 2) то же упражнение, но с плавательной доской в вытянутых вперед руках.</p>	
24-26	Ноябрь	<p>Задачи: 1) обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем; умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.</p> <p style="text-align: center;">На суше:</p> <p>1. Выполнить комплекс упражнений № 1.</p> <p>2. Проимитировать движения, как при плавании с помощью гребковых движений руками и ногами кролем: 1) стоя руки вверх выполнить «гребок» одной рукой до бедра, затем другой рукой до бедра, одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем (пятки от пола не отрывать); 2) из того же и. п. выполнить «гребок» одной рукой до бедра и пронести ее «над водой» в и. п., одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем: повторить упражнение с движениями другой рукой.</p> <p style="text-align: center;">В воде:</p> <p>1 Разминка с использованием скольжений с толчка, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.</p>	

		<p>2. Совершенствование умения передвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью только гребковых движений руками и только движений ногами кролем; умения дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем (используются соответствующие упражнения предыдущих уроков).</p> <p>3. Обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движениями ногами кролем: 1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, затем другой, проплыть еще немного с помощью движений ногами; 2) выполнить то же упражнение, но в скольжении на спине; 3) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., затем повторить движения другой рукой; 4) выполнить то же упражнение, но в скольжении на спине; 5) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами.</p> <p>4. Подвижные игры, связанные с умениями выполнять движения ногами кролем в скольжении, а также выполнять спады с последующим скольжением («Стрелы летят с берега», «Попади торпедой в цель»).</p>	
27-30		Задача: совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных	

		<p>гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.</p> <p>На суше и в воде выполняются соответствующие упражнения занятий № 17-26, а также новые: 1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедра двумя руками одновременно, затем пронести руки над водой в и. п., проскользить еще немного вперед; 2) то же упражнение, но в скольжении на спине; 3) в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед; 4) то же упражнение, но в скольжении на спине.</p>	
31-34		<p>Задача: совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.</p> <p>На суше и в воде используются соответствующие упражнения занятий 17-30.</p>	
35-36		<p>Задачи: 1) оценка умений: а) выполнять комплекс физических упражнений на суше; б) плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем; в) дышать в воде (два варианта дыхания); 2) совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.</p> <p>На суше:</p>	<u>контрольные</u>

		<p>Оценка техники выполнения комплекса физических упражнений № 1.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений ногами и руками в чередовании с дыхательными упражнениями.</p> <p>2. Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и ногами; умения дышать в скольжении с движениями ногами кролем (см. соответствующие упражнения занятий № 17-34).</p> <p>3. Оценка умений дышать в воде: 1) погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (10-12 погружений подряд); 2) выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (10-12 прыжков подряд).</p> <p>4. Оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем: 1) на груди, руки вытянуты вперед (9 м); 2) на спине, руки вытянуты вперед (9 м); 3) на груди с доской в вытянутых вперед руках (18 м).</p> <p>5. Подвижные игры в воде с мячом.</p> <p>Задание на дом: 1) выполнить комплекс упражнений на суше № 1.</p>	
37-39	Декабрь	<p>Задачи: 1) ознакомление с техникой плавания кролем на груди; 2) разучивание техники движений руками в кроле на груди.</p>	

На суше:

1. Беседа о технике плавания кролем на груди: краткая характеристика кроля; основы правильной техники плавания кролем; последовательность в изучении техники; контрольные нормативы.

2. Разминка в движении.

3. Имитация техники движений руками в кроле на груди (стоя в наклоне вперед).

В воде:

1. Разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений руками и ногами в чередовании с дыхательными упражнениями.

2. Показ техники плавания кролем на груди.

3. Попытка проплыть кролем на груди 5-6 м (не более 2-3 попыток).

4. Разучивание техники движений руками в кроле на груди: 1) стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой, как при плавании кролем; то же, но другой рукой; 2) стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем; 3) то же, но с передвижением по дну бассейна шагом; 4) то же, что упражнения № 2 и 3, но лицо опущено в воду; 5) в скольжении на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2-3 цикла движений руками, как при плавании кролем; 6) то же упражнение,

		<p>но с пенопластовой доской между бедер (уделить данному упражнению основное внимание; довести количество циклов движений руками в одном скольжении до 4-5); 7) в скольжении на груди с пенопластовой доской между бедер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3-5 циклов движений кролем; то же выполнить другой рукой; 8) то же упражнение, но в и. п. руки вытянуты у бедер (здесь и далее упражнения в плавании постоянно чередовать с дыхательными упражнениями, так чтобы последние занимали примерно одну четвертую - одну пятую часть всего времени занятий в воде).</p> <p>5. Закрепление умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем (использовать и. п., в котором одна рука вытянута вперед, другая у бедра).</p> <p>6. Выполнение индивидуальных заданий (не более 5 мин).</p> <p>Задание на дом: 1) выполнить движения руками, как при плавании кролем, стоя перед зеркалом (3 повторения по 15 движений в каждом); 2) выполнить движения руками, как при плавании кролем, растягивая резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (2-3 повторения по 15 движений в каждом).</p>	
40-42		<p>Задачи: 1) разучивание на суше нового комплекса физических упражнений; 2) разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди; 3) дальнейшее разучивание техники движений руками в кроле на груди.</p>	

На суше:

1. Разминка в движении.

2. Выполнение комплекса упражнений № 2:

1) стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз, ладони сжаты в кулак, вращение рук вперед, постепенно повышая темп движений; то же, но назад (здесь и далее каждое упражнение выполняется 12-15 раз); 2) и. п. то же, что и в предыдущем упражнении, рывки назад до отказа со сменой и. п. рук; 3) лежа на груди (на коврике) руки вытянуты вперед, прогнуться и выполнять попеременные движения прямыми ногами, как при плавании кролем; 4) лежа в упоре сзади, пружинящие движения животом и тазом вверх до отказа; 5) выпрыгивание вверх из приседа или полу приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками; 6) сидя на пятках (на коврике) покачивания вперед-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола; 7) имитация гребков руками, как при плавании кролем на груди, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор (сделать 3-4 повторения данного упражнения по 15 гребков в каждом).

3. Стоя одна рука вытянута вверх, другая прижата к туловищу, имитация дыхания, как при скольжении с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки; то же, но в сочетании с имитацией движений ногами кролем (притопыванием на месте).

В воде:

1. Разминка.

2. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади, разучивание дыхания с поворотом головы для вдоха лицом в сторону (на этом и последующих занятиях рекомендуется большую часть дыхательных упражнений выполнять в данном и. п.).

3. Те же дыхательные движения, что в упражнении № 2, но в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (в скольжении выполнить один выдох-вдох, проскользнуть дальше).

4. Те же дыхательные движения, что в упражнении № 3, но в скольжении на груди с движениями ногами кролем.

5. Разучивание техники движений руками в кроле на груди (используются соответствующие упражнения занятия № 31).

6. Совершенствование умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, различных гребковых движений руками (используются соответствующие упражнения занятий № 12-29), а также новые: в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения одной рукой (другая опирается о доску) и ногами кролем (на задержке дыхания).

7. Подвижные игры и эстафеты с использованием умения плыть кролем на груди (на задержке дыхания).

Задание на дом: выполнить комплекс упражнений на суше № 2 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и поворотом головы для вдоха в сторону (это

		же домашнее задание повторяется на занятиях № 43-46).	
43-45		<p>Задачи: 1) разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания); 2) совершенствование умения плавать кролем на груди с помощью движений одними руками с пенопластовой доской между бедер, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону);</p> <p>На суше:</p> <p>1. Разминка и выполнение комплекса упражнений № 2.</p> <p>2. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на груди с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Разминка с использованием уже хорошо освоенных упражнений в скольжении, плавании кролем на груди и на спине по элементам, дыхательных упражнений.</p> <p>2. Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать медленные движения руками, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; то же упражнение, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; повторить упражнение с лицом, опущенным в воду.</p>	

		<p>3. Скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем (в каждом повторении выполнить 2-3 цикла движений руками).</p> <p>4. Плавание кролем на груди с полной координацией (на задержке дыхания) после, отталкивания от бортика или дна бассейна из и. п., одна рука вытянута вперед, другая у бедра (довести количество полных циклов до 4-5).</p> <p>5. Совершенствование умений: плавать кролем на груди и на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием; с помощью движений одними руками с пенопластовой доской между бедер (используются соответствующие упражнения занятий № 29-42).</p>	
46-48	Январь	<p>Задача: совершенствование умений плавать кролем на груди с полной координацией движений (на задержке дыхания); плавать на груди с помощью движений одними руками кролем (с пенопластовой доской между бедер) и с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону); плавать на спине с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра), с помощью движений ногами кролем и элементарных гребковых движений руками.</p>	

		<p>На суше и в воде используются соответствующие упражнения занятий № 36- 43.</p>	
49-51		<p>Задачи: 1) разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди; 2) совершенствование умений в плавании кролем на груди с полной координацией движений на задержке дыхания, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону); 3) совершенствование умений в плавании на спине кролем с помощью движений ногами и элементарными гребковыми движениями руками;</p> <p>На суше:</p> <p>1. Выполнение комплекса упражнений № 2.</p> <p>2. Имитация дыхания в согласовании с движениями руками кролем: 1) стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); то же, но другой рукой; 2) стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сторону).</p> <p>В воде:</p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Стоя на дне в наклоне вперед прогнувшись, повторение имитационных упражнений, которые выполнялись на суше (движения руками кролем в согласовании с дыханием).</p>	

		<p>3. Разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди: 1) в скольжении на груди из и. п. одна рука вытянута вперед, другая у бедра; 2) в плавании с помощью движений одними руками с пенопластовой доской между бедер; 3) в плавании с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута вперед и опирается о плавательную доску); 4) в плавании с помощью движений ногами и одной руки кролем (другая у бедра).</p> <p>4. Совершенствование умений, перечисленных во 2-4-й задачах данного занятия , с использованием соответствующих упражнений занятий № 31- 40.</p>	
52-54		<p>Задача: совершенствование умений в плавании кролем на груди, освоенных на предыдущих уроках (см. задачи занятия № 49).</p> <p>На суше и в воде используются соответствующие упражнения занятий № 37-49.</p>	
55-56		<p>Задачи: 1) разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди; 2) совершенствование умений в плавании кролем на груди и на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов.</p> <p>На суше и в воде используются соответствующие упражнения занятий 31-43, а также новые: 1) стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля (во время</p>	

		<p>выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад); 2) повторение первого упражнения стоя в воде на месте, а затем с продвижением мелкими шажками по дну бассейна; 3) плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с дыханием (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, другая назад); вначале вдох выполняется через два цикла движений руками, затем - на каждый цикл движений.</p>	
57-59		<p>Задачи: 1) совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений и дыханием; 2) совершенствование умений в плавании на спине по элементам и с простейшими связками элементов.</p> <p>На суше и в воде используются соответствующие упражнения занятий 37-55.</p>	
60-62	Февраль	<p>Задачи: 1) ознакомление с техникой плавания кролем на спине; 2) разучивание техники движений руками в кроле на спине; 3) совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.</p> <p>На суше:</p> <p>1. Беседа о технике плавания кролем на спине: краткая характеристика способа; основы правильной техники плавания на спине; последовательность в изучении техники; контрольные нормативы.</p>	

2. Выполнение комплекса упражнений № 2.

3. Имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз

4. Имитация попеременных гребков руками в кроле на спине, растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади.

В воде:

1. Разминка с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов плавания на спине, дыхательных упражнений.

2. Показ техники плавания кролем на спине (показывает тренер-преподаватель).

3. Попытка проплыть кролем на спине 4-5 м (не более 2-3 попыток).

4. Разучивание техники движений руками в кроле на спине: 1) в скольжении на спине одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2-3 цикла попеременных движений руками; 2) то же упражнение, но с пенопластовой доской между бедер (уделить данному упражнению основное внимание); 3) плавание на спине с пенопластовой доской между ног с помощью гребков одновременно двумя руками до бедер; 4) плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками; 5) плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута у бедра); 6) то же упражнение, но рука вытянута вперед; 7) повторить упражнение

		<p>№ 2, доведя количество циклов попеременных движений руками до 5-6.</p> <p>5. Совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения занятий 37-58).</p> <p>6. Эстафеты с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов техники плавания на спине.</p>	
63-65		<p>Задачи: 1) дальнейшее разучивание техники движений руками в кроле на спине, технике плавания на спине с различными связками элементов; 2) совершенствование умения плавать кролем на груди.</p> <p>На суше и в воде используются соответствующие упражнения занятий № 46, 49, 58, 62.</p>	
66-68		<p>Задачи: 1) разучивание согласования движений руками и ногами кролем на спине; 2) совершенствование умения плавать кролем на груди; 3) разучивание спада в воду из приседа с высокого бортика с последующим скольжением на груди на дальность.</p> <p>На суше:</p> <p>1. Разминка, выполнение комплекса упражнений № 2.</p> <p>2. Стоя одна рука вытянута вверх, другая у бедра, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на спине с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля.</p> <p>В воде:</p>	