

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
Мурманской области «Центр образования «Лапландия»

ПРИНЯТА  
методическим советом  
Протокол  
«09» 04 2025 г. № 23  
едседатель \_\_\_\_\_ /О.А. Бережняк

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом  
ГАНОУ МО «ЦО «Лапландия»  
от 09.04.2025 № 97  
Директор \_\_\_\_\_ С.В. Кулаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Юный пловец»

Возраст детей: 9-11 лет  
Срок реализации: 2 года

Составители:  
Суранова Наталья Вячеславовна,  
педагог дополнительного образования

Мурманск  
2025

## Пояснительная записка

**Направленность (профиль) программы** – физкультурно-спортивная  
**Уровень программы:** стартовый.

### **Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «**Юный пловец**» (далее – Программа) составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу учреждения дополнительного образования, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа направлена на разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся, профилактику различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем, способствует улучшению функциональных возможностей организма. Содержание программы «Юный пловец» предусматривает приобретение необходимых знаний, умений и навыков плавания в зависимости от возраста, физической, технической подготовленности и способностей учащихся.

**Актуальность и педагогическая целесообразность реализации Программы** состоит в том, что умение плавать относится к числу жизненно необходимых навыков. **Плавание** представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями школьников посредством плавания.

#### **Задачи:**

#### **Первый год обучения**

#### **Обучающие:**

- ознакомить с историей возникновения плавания;
- ознакомить с техникой безопасности в душевой, во время занятий в спортивном зале, в бассейне;
- ознакомить с основами личной гигиены спортсмена;
- обучить технике выполнения общеразвивающих упражнений на воде и суше;
- обучить трем стилям плавания: «Кроль на груди», «Кроль на спине», «Брасс»;
- обучить специальной терминологии в плавании (в соответствии с содержанием программы).

#### **Развивающие:**

- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, мышечной и дыхательной системы;
- способствовать развитию силы, гибкости, выносливости, самостоятельности, инициативности.

**Воспитательные:**

- формировать устойчивый интерес к самостоятельным занятиям плаванием и физическими упражнениями;
- организовать формирование здоровьесберегающего стиля поведения учащихся;
- воспитывать положительные морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, трудолюбие, самостоятельность;
- формировать доброжелательное отношение к товарищам, уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других;
- формировать духовно-нравственные качества социально активной личности, воспитывать трудолюбие, инициативность и настойчивость в преодолении трудностей.

**Второй год обучения:****Образовательные:**

- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом;
- формирование знаний о профилактике простудных заболеваний;
- формирование знаний о здоровом образе жизни (ЗОЖ);
- закрепление техники плавания стилем «Кроль на груди», «Кроль на спине», «Брасс» «Баттерфляй», выполнения поворотов, стартов;
- закрепление правил соревнований;
- изучение правил применения восстановительных средств и мероприятий;
- изучение методических правил выполнения упражнений в соответствии с программой.

**Развивающие:**

- развитие способности самостоятельно приобретать с помощью информационных технологий и использовать в практической деятельности новые знания и умения в области плавания;
- развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной системы;
- развитие силы, гибкости, скорости, выносливости;
- развитие у учащихся мотивации познания и достижений, поиска новых познавательных ориентиров.

**Воспитательные:**

- формирование устойчивого интереса к самостоятельным занятиям плаванием и физическими упражнениями;
- формирование здоровьесберегающего стиля поведения;
- формирование умения проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Адресат программы** – учащиеся, желающие заниматься плаванием, обучающиеся в общеобразовательных организациях во вторую смену, имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка).

**Зачисление обучающихся на второй год обучения по результатам входящей диагностики.**

**Форма реализации программы:** очная.

**Срок освоения программы:** 2 года.

**Форма организации деятельности учащихся на занятиях:** групповая.

**Возраст детей** – 9-11 лет.

**Объем программы:** 72 часа, 2 раза в неделю по одному академическому часу.

**Количество учащихся в группах:** минимальное количество – 7 человек, максимальное количество – 12 человек.

**Виды занятий:** беседы, теоретические и практические занятия.

### **Ожидаемые результаты:**

#### **1 год обучения**

##### **Предметные:**

- формирование знаний о специальной терминологии в плавании;
- формирование знаний о развитии плавания, о влиянии занятий плаванием на оздоровление организма и т.д.;
- знание техники безопасности при нырянии в глубину;
- формирование знаний и умений техники выполнения способов плавания «Кроль на груди», «Кроль на спине», «Брасс».
- знание техники выполнения стартов, поворотов;

##### **Метапредметные:**

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками.

##### **Личностные:**

- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

#### **2 год обучения**

##### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о роли закаливания в условиях Кольского Заполярья;
- формирование знаний о простудных заболеваниях, причинах возникновения, профилактике;
- формирование знаний о здоровом образе жизни (ЗОЖ);
- знание техники безопасности при выполнении скоростных поворотов;
- знание техники плавания стилем «Баттерфляй», выполнения стартов;
- знание правил поведения на занятиях в спортивном зале и в бассейне, во время игр на воде;
- знание правил проведения соревнований;
- выполнение контрольных нормативов.

##### **Метапредметные результаты:**

- технически правильно выполнять физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

##### **Личностные результаты:**

- умение применять специальную терминологию в плавании (в соответствии с содержанием программы 2г.о.);
- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом;

- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

**Формы диагностики результатов обучения:**

- сдача контрольных нормативов по плавательной подготовке.

**Формы демонстрации результатов обучения:**

- открытые занятия.

**Учебный план 1 года обучения  
(для учащихся 9-10 лет)  
Стартовый уровень**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.	1	-	1	Опрос
2.	<b>Подготовительные упражнения.</b>				
2.1.	Упражнения для освоения водной среды.	1	1	2	
2.2	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	1	2	3	
3.	Техника плавания стилем «Кроль на груди».	1	24	25	Сдача контрольных нормативов
4.	Техника плавания стилем «Кроль на спине».	1	24	25	Сдача контрольных нормативов
5.	Техника плавания стилем «Брасс».	1	3	4	Сдача контрольных нормативов
6.	Техника стартов.	-	3	3	Тестирование
7.	Техника поворотов.	-	2	2	Тестирование
8.	Диагностика (входящая, промежуточная, итоговая).	-	3	3	Сдача контрольных нормативов
9.	Игры в воде.	-	2	2	
10.	Участие в соревнованиях	-	2	2	Сдача контрольных нормативов
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	<b>72</b>	

Изучение теоретического материала осуществляется: в форме 5 – минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий и в процессе проведения практических занятий.

**Содержание программы (72 часа)**

**Тема № 1. Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.**

**Теория – 1 час.**

Понятие о гигиене. Основные гигиенические правила. Гигиенические требования к форме для занятий, обуви. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека. (Приложение № 3).

## **Тема № 2. Подготовительные упражнения.**

### **2.1. Упражнения для освоения водной среды.**

#### **Теория – 1 час.**

Значение подготовительных упражнений для освоения водной среды.

Правила поэтапного выполнения упражнений для освоения водной среды: передвижения, приседания, погружение.

#### **Практика – 1 час.** (Приложение № 9).

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду. (Приложение № 7).

### **2.2. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.**

#### **Теория - 1 час.**

Знакомство с понятием «имитационные упражнения».

Правила составления комплекса имитационных упражнений.

#### **Практика - 2 часа.**

Разучивание и выполнение упражнений на освоение положения тела.

Разучивание и выполнение упражнений для мышц рук, как при плавании способами «Кроль на груди» и «Кроль на спине».

Разучивание и выполнение упражнений для мышц ног, как при плавании способами «Кроль на груди» и «Кроль на спине».

Разучивание и выполнение отдельных элементов плавания и изучаемого способа в целом.

## **Тема № 3. Техника плавания стилем «Кроль на груди».**

#### **Теория - 1 час.**

Понятие слова «кроль» (история происхождения).

Основное положение тела и головы при плавании способом «Кроль на груди».

Основные движения ногами и руками при плавании способом «Кроль на груди». Правила выполнения дыхания. Согласование движений.

#### **Практика – 24 часа.**

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения навыка скольжения.

Разучивание и выполнение соскока вниз ногами с низкого бортика.

Разучивание способа плавания «Кроль на груди».

Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на груди». (Приложение № 8).

## **Тема № 4. Техника плавания стилем «Кроль на спине».**

#### **Теория – 1 час.**

Основное положение тела и головы при плавании способом «Кроль на спине».

Основные движения ногами и руками при плавании способом «Кроль на спине». Правила выполнения дыхания. Согласование движений.

#### **Практика - 24 часа.**

Разучивание техники выполнения способа плавания «Кроль на спине».

Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом плавания «Кроль на груди». (Приложение № 9).

## **Тема № 5. Техника плавания стилем «Брасс».**

#### **Теория – 1 час.**

Спортивное и прикладное значение этого способа. Характеристика способа плавания стилем «Брасс». Понятия: «широкий гребок», «глубокий гребок», «несимметричные движения».

Комплекс подводных упражнений. Правила касания бортика 2-мя руками.

#### **Практика- 3 часа.**

Разучивание и выполнение комплекса подводящих упражнений.  
Разучивание техники выполнения плавания способом стилем «Брасс».  
Согласование движения ног и рук с дыханием. (Приложение № 10).

### **Тема № 6. Техника стартов.**

#### **Практика- 3 часа.**

Правила выполнения стартов с тумбочки.

Правила выполнения стартов из воды.

Совершенствование основных элементов выполнения старта с тумбочки: исходное положение, подготовительные движения, толчок, полет в воздухе, вход в воду и скольжение, начало плавательных движений, выход на поверхность.

Совершенствование основных элементов выполнения старта из воды.

Согласование всех движений при выполнении старта с тумбочки и старта из воды. (Приложение № 12,13).

### **Тема № 7. Техника поворотов.**

#### **Практика- 2 часа.**

Виды поворотов: открытый и закрытый.

Разучивание и выполнение упражнений по отработке техники поворотов (открытый, закрытый, поворот «маятником» в брассе, плоского поворота в кроле на груди). (Приложение № 14).

### **Тема № 8. Сдача контрольных нормативов.**

#### **Практика- 3 часа.**

Сдача нормативных требований по плаванию.

(Приложение № 5).

### **Тема № 9. Игры в воде.**

#### **Практика – 2 часа.**

Игры в плавательном бассейне. Требования, предъявляемые к проведению подвижных игр в воде. Командные, некомандные, сюжетные и бессюжетные игры.

Разновидности игр:

- для ознакомления со свойствами воды;
- для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники;
- для ознакомления с элементами прикладного плавания;
- для развития физических качеств;
- для эмоционального воздействия. (Приложение № 6).

### **Тема № 10. Участие в соревнованиях**

#### **Практика - 2 часа.**

Правила проведения соревнований. Правила поведения участников на соревнованиях.

Участие в соревнованиях. Подведение итогов соревнований.

**Учебный план 2 года обучения  
(для учащихся 10-11 лет)  
Базовый уровень**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Оказание первой помощи при травмах.	1	-	1	Опрос
2.	Техника плавания стилем «Кроль на груди».	1	13	14	Сдача контрольных нормативов
3.	Техника плавания стилем «Кроль на спине».	1	13	14	Сдача контрольных нормативов
4.	Техника плавания стилем «Брасс».	1	14	15	Сдача контрольных нормативов
5.	Техника плавания стилем «Баттерфляй».	1	17	18	Сдача контрольных нормативов
6.	Техника стартов.	-	2	2	Тестирование
7.	Техника поворотов.	-	2	2	Тестирование
8.	Диагностика (входящая, промежуточная, итоговая).	-	3	3	Сдача контрольных нормативов
9.	Участие в соревнованиях.	-	3	3	Сдача контрольных нормативов
	<b>Итого</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	<b>72</b>	

Изучение теоретического материала осуществляется: в форме 5 – минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий и в процессе проведения практических занятий.

**Содержание программы (72 часа)**

**Тема № 1. Оказание первой помощи при травмах.**

**Теория – 1 час.**

Помощь при порезах и ссадинах. Как остановить кровотечение. Что такое травма. Первая помощь при переломе и вывихе. Первая помощь при травмах головы. Первая помощь при растяжении связок. Первая помощь при ушибах.

**Тема № 2. Техника плавания стилем «Кроль на груди».**

**Теория - 1 час.**

Понятие слова «кроль» (история происхождения).

Основное положение тела и головы при плавании способом «Кроль на груди».

Основные движения ногами и руками при плавании способом «Кроль на груди». Правила выполнения дыхания. Согласование движений.

**Практика – 13 часов.**

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения навыка скольжения.

Разучивание и выполнение соскока вниз ногами с низкого бортика.

Разучивание способа плавания «Кроль на груди».

Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на груди». (Приложение № 8).

**Тема № 3. Техника плавания стилем «Кроль на спине».****Теория – 1 час.**

Основное положение тела и головы при плавании способом «Кроль на спине».

Основные движения ногами и руками при плавании способом «Кроль на спине». Правила выполнения дыхания. Согласование движений.

**Практика - 13 часов.**

Разучивание техники выполнения способа плавания «Кроль на спине».

Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом плавания «Кроль на груди». (Приложение № 9).

**Тема № 4. Техника плавания стилем «Брасс».****Теория – 1 час.**

Спортивное и прикладное значение этого способа. Характеристика способа плавания стилем «Брасс». Понятия: «широкий гребок», «глубокий гребок», «несимметричные движения».

Комплекс подводящих упражнений. Правила касания бортика 2-мя руками.

**Практика- 14 часов.**

Разучивание и выполнение комплекса подводящих упражнений.

Разучивание техники выполнения плавания способом стилем «Брасс».

Согласование движения ног и рук с дыханием.

Совершенствование комплекса подводящих упражнений.

Совершенствование техники плавания способом стилем «Брасс».

Плавание с раздельной координацией движений.

Плавание с укороченными гребками руками и согласовании с дыханием.

Плавание в полной координации на задержке дыхания.

Согласование движения ног и рук с дыханием, дыхание через один- два цикла движений.

Совершенствование техники выполнения поворотов при плавании способом стилем «Брасс».

(Приложение № 10).

**Тема № 5. Техника плавания стилем «Баттерфляй».****Теория- 1 час.**

Характеристика способа плавания стилем «Баттерфляй».

Комплекс подводящих упражнений. Правила касания бортика 2-мя руками.

**Практика- 17 часов.**

Разучивание движения ногами с дыханием.

Разучивание движения руками с дыханием.

Разучивание движения ногами и руками с дыханием.

Плавание в полной координации. (Приложение № 11).

**Тема № 6. Техника стартов.****Практика- 2 часа.**

Правила выполнения стартов с стартов с тумбочки.

Правила выполнения стартов из воды.

Совершенствование основных элементов выполнения старта с тумбочки: исходное положение, подготовительные движения, толчок, полет в воздухе, вход в воду и скольжение, начало плавательных движений, выход на поверхность.

Совершенствование основных элементов выполнения старта из воды.

Согласование всех движений при выполнении старта с тумбочки и старта из воды. (Приложение № 12,13).

#### **Тема № 7. Техника поворотов.**

##### **Практика- 2 часа.**

Виды поворотов: открытый и закрытый.

Разучивание и выполнение упражнений по отработке техники поворотов (открытый, закрытый, поворот «маятником» в брассе, плоского поворота в кроле на груди).

Игры на воде (Приложение № 14).

#### **Тема № 8. Сдача контрольных нормативов.**

##### **Практика- 3 часа.**

Сдача нормативных требований по плаванию.

(Приложение № 5).

#### **Тема № 9. Участие в соревнованиях**

##### **Практика- 3 часа.**

Правила проведения соревнований. Правила поведения участников на соревнованиях.

Участие в соревнованиях. Подведение итогов соревнований.

## РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год (Приложение № 1).
2. Календарный учебный график на 2028-2029 учебный год (Приложение № 2).

### Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – бассейн, спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

### Спортивное оборудование и инвентарь

- напольное (ковровое) покрытие;
- резиновые мячи;
- плавательные пенопластовые доски;
- тонущие мелкие предметы;
- ласты;
- скакалки;
- колобашки.

### Методическое обеспечение программы

#### Методы обучения:

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

#### Метод регламентированного упражнения предусматривает:

- твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений);
- по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями учащихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).
- Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, самостоятельность, инициативность.
- Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач (совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, морально-волевых качеств).
- Словесный и сенсорный метод предполагает широкое использование слова, объяснения, рассказа, показа.

#### Формы обучения:

Словесные методы могут реализовываться в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;

- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд;
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держаться», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- метод направленного «прочувствованного» движения, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательных задач;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, специальной разметки зала и бассейна).

### **Методика проведения занятий:**

Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание учащихся. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).

Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.

Заключительная часть - закрепление пройденного материала.

Построение, подведение итогов занятия.

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе учащихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

### **Диагностика образовательного процесса.**

В обучении применяются следующие виды диагностики: входящая, промежуточная, итоговая.

Входящая диагностика осуществляется в начале учебного года. Цель - зафиксировать начальный уровень подготовки учащихся, имеющиеся умения, навыки с помощью сдачи контрольных нормативов.

Промежуточная диагностика проводится в середине учебного года в форме контрольных нормативов.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в форме контрольных нормативов.

Помимо диагностики на каждом занятии во время учебно-тренировочного процесса происходит текущий контроль, который предполагает систематическую проверку и оценку образовательных результатов по конкретным темам.

### **Диагностика проводится по основным темам образовательной программы**

<b>Диагностика для 1 года обучения</b>	<b>Диагностика для 2 года обучения</b>
-Техника плавания стилем «Кроль на груди»; -Техника плавания стилем «Кроль на спине»; -Техника плавания стилем «Брасс».	-Техника плавания стилем «Кроль на груди»; -Техника плавания стилем «Кроль на спине»; -Техника плавания стилем «Брасс»; -Техника плавания стилем «Баттерфляй».

**Методы и приёмы организации занятия:**

- фронтальный, все учащиеся одновременно выполняют упражнения;
- поточный, непрерывный;
- серийно - поточный, минимальные перерывы между различными упражнениями;
- интервальный метод чередование упражнений, направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих выносливость;
- индивидуальный, самостоятельное выполнение задания под руководством педагога.

**Условия реализации программы****Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал с раздевалкой, душем.
- плавательный бассейн.

**Перечень основного снаряжения:**

- резиновые мячи;
- тонущие мелкие предметы;
- пластиковые стаканчики;
- пластиковые шарики разного диаметра;
- нудлсы;
- плавательные пенопластовые доски.

**Наглядно-методический материал:**

- «Правила поведения в зале сухого плавания и в бассейне во время проведения занятий»;
- дидактический материал.

**Кадровое обеспечение:**

- педагог, имеющий среднее и высшее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями вида спорта плавание.

**Гигиенические требования:**

- учебное помещение должно соответствовать требованиям СП 2.4. 3648-20.

## Литература

1. Авдиенко, В.Б., Солопов, И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера. М.: ИТРК. 2019. 320 с.;
2. Афанасьев, В.З., Булгаков, Н.Ж. Плавание. Москва.: Юрайт. 2019. 344 с.;
3. Булгакова, Н. Игры на воде для обучения и развлечения. Методические рекомендации. М.: Спорт. 2016. 70 с.;
4. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. М.: Попурри. 2018. 288 с.;
5. Капотов, П. П. Обучение плаванию. М.: Воениздат. 2018. 498 с.;
6. Латушкин, Р. Техника эффективного плавания. Кроль. М.: Спорт и Культура-2000. 2016 г. 96 с.;
7. Люсоро, С., Плавание: 100 упражнений. М.: Эксмо. 2011. 280 с.;
8. Нечунаева, И.П. Плавание. Книга-тренер. М.: Эксмо. 2012. 272 с.

### Список литературы для учащихся

1. Лафлин Терри. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. - Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 232 с.
2. Плавание Серия: Спорт от А до Я.- АСТ ХарвестАстрель, 2010. - 320 с.
3. Ситников М. В. Самоучитель плаванию, 2007

### Интернет ресурсы

- 1 Дыхание в плавании кролем на груди [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.youtube.com/watch?v=5QqZu3swpZk>, свободный. – (Дата обращения: 30.03.2020);
- 2 Плавание кролем на груди. 5 основных ошибок [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.youtube.com/watch?v=jw4MMMK8WxM>, свободный. – (Дата обращения: 15.04.2020);
- 3 Тренируемся на суше [Электронный ресурс]. – Режим доступа [https://vk.com/im?peers=225780617&sel=c110&z=video550796117\\_456239423%2F17deaa44f11a4bc72a](https://vk.com/im?peers=225780617&sel=c110&z=video550796117_456239423%2F17deaa44f11a4bc72a), свободный. – (Дата обращения: 10.04.2020);
- 4 Комплекс упражнений для пловцов [Электронный ресурс]. – Режим доступа [https://vk.com/im?peers=225780617&sel=c110&z=video550796117\\_456239392%2F325c1839d17e0fe374](https://vk.com/im?peers=225780617&sel=c110&z=video550796117_456239392%2F325c1839d17e0fe374), свободный. – (Дата обращения: 01.04.2020);
- 5 Как не тонуть на спине и плавать комфортно? [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.youtube.com/watch?v=H4yWZKbC6wI>, свободный. – (Дата обращения: 10.04.2020).

**Комплекс организационно-педагогических условий  
Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год  
Объединение «Юный пловец» 1 год обучения**

Педагог: \_\_\_\_\_.

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): \_\_\_\_\_

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с \_\_\_\_ октября 2026 по \_\_\_\_ ноября 2026;

- зимние каникулы – с \_\_\_\_ декабря 2026 по \_\_\_\_ января 2027;

- весенние каникулы – с \_\_\_\_ марта 2027 по \_\_\_\_ апреля 2027;

- летние каникулы – с \_\_\_\_ июня 2027 по \_\_\_\_ августа 2027 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

**Календарный учебный график (72 часа)**

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	СЕНТЯБРЬ			ГРУППОВАЯ	1	<b>Гигиена, режим дня.</b> Теория: понятие о гигиене. Основные гигиенические правила. Гигиенические требования к форме для занятий, обуви. Первичный инструктаж по темам: - «Охрана жизни и здоровья учащихся в центре «Лапландия». - «Правила поведения на учебных занятиях в зале сухого плавания и в бассейне».	Бассейн	
2					1	<b>Упражнения для освоения водной среды.</b> Теория: комплекс подготовительных упражнений. Практика: «поплавок», «медуза», «стрелочка», передвижения по дну с различным положением рук, передвижения по дну в разных направлениях.	Бассейн	

3				1	<b>Упражнения для освоения водной среды.</b> Теория: правила поэтапного выполнения упражнений для освоения водной среды. Практика: приседания, погружение под воду. погружения под воду с задержкой дыхания, упражнения на вдохи и выдохи, «стрелочка», скольжение.	Бассейн	
4				1	<b>Имитационные упражнения для освоения техники плавания.</b> Теория: знакомство с понятием «имитационные упражнения». Практика: разучивание и выполнение упражнений на освоение положения тела, разучивание и выполнение упражнений для мышц рук, как при плавании способом «Кроль на груди», «Кроль на спине».	Бассейн	
5				1	<b>Имитационные упражнения для освоения техники плавания.</b> Практика: скольжение на груди и на спине с различным положением рук.	Бассейн	
6				1	<b>Имитационные упражнения для освоения техники плавания.</b> Теория: комплекс имитационных упражнений. Практика: разучивание и выполнение упражнений для мышц рук, как при плавании способом «Кроль на груди», «Кроль на спине».	Бассейн	
7				1	<b>Входящая диагностика.</b> Практика: нормативные требования по плаванию.	Бассейн	Сдача контрольных нормативов
8				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: понятие слова «кроль». Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	

9	ОКТАБРЬ			ГРУППОВАЯ	1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	
10					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	
11					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	
12					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: основное положение тела и головы. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	
13					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: основное положение тела и головы. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	
14					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	
15					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	
16					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	
17	НОЯБРЬ			ГРУППОВАЯ	1	<b>Промежуточная диагностика.</b> Практика: нормативные требования по плаванию.	Бассейн	Сдача контрольных нормативов

18				1	<b>Техника Стартов</b> Теория: Правила выполнения стартов с стартов с тумбочки. Правила выполнения стартов из воды. Практика: Основные элементы выполнения старта с тумбочки: исходное положение, подготовительные движения, толчок, полет в воздухе, вход в воду и скольжение, начало плавательных движений, выход на поверхность.	Бассейн	
19				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: разучивание движений руками. Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Бассейн	
20				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: правила выполнения дыхания. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	
21				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	
22				1	<b>Участие в соревнованиях</b> Теория: Правила проведения соревнований. Правила поведения участников на соревнованиях. Практика: Участие в соревнованиях. Подведение итогов соревнований.	Бассейн	
23				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: правила выполнения дыхания. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	
24				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: основные движения ногами и руками. Практика: разучивание движений ногами.	Бассейн	

25	ДЕКАБРЬ		ГРУППОВАЯ	1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: согласование движений. Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	
26				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	
27				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	
28				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	
29				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	
30				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	
31				1	<b>Техника Стартов</b> Теория: Правила выполнения стартов с тумбочки. Правила выполнения стартов из воды. Практика: Согласование всех движений при выполнении старта с тумбочки и старта из воды.	Бассейн	
32				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Бассейн	
33	ЯНВАРЬ		ГРУППОВАЯ	1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: упражнения на согласование движений руками, ногами с дыханием.	Бассейн	
34				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: упражнения на согласование движений руками, ногами с дыханием.	Бассейн	

35					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: основные движения ногами и руками. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	
36					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: согласование движений. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	
37					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: упражнения на согласование движений руками, ногами с дыханием.	Бассейн	
38					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	
39					1	<b>Техника поворотов</b> Разучивание и выполнение упражнений по отработке техники поворотов (открытый, закрытый, поворот «маятником» в брассе, плоского поворота в кроле на груди).	Бассейн	
40					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений ногами.	Бассейн	
41		<b>ФЕВРАЛЬ</b>				<b>ГРУППОВАЯ</b>	1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.
42				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: упражнения на согласование движений руками, ногами с дыханием.		Бассейн	
43				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.		Бассейн	
44				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.		Бассейн	

45	МАРТ		ГРУППОВАЯ	1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Бассейн	
46				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
47				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
48				1	<b>Техника поворотов</b> Разучивание и выполнение упражнений по отработке техники поворотов (открытый, закрытый, поворот «маятником» в брассе, плоского поворота в кроле на груди).	Бассейн	
49				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
50				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
51				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
52				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Бассейн	
53		1	<b>Техника Стартов</b> Совершенствование основных элементов выполнения старта с тумбочки. Совершенствование основных элементов выполнения старта из воды.	Бассейн			
54		1	<b>Участие в соревнованиях</b> Правила проведения соревнований. Правила поведения участников на соревнованиях. Участие в соревнованиях. Подведение итогов соревнований.	Бассейн			

55					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Бассейн	
56					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
57	<b>АПРЕЛЬ</b>			<b>ГРУППОВАЯ</b>	1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
58					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
59					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
60					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
61					1	<b>Техника плавания «Брасс».</b> Теория: Характеристика способа плавания стилем «Брасс». Понятия: «широкий гребок», «глубокий гребок», «несимметричные движения». Практика: разучивание движений ногами.	Бассейн	
62					1	<b>Техника плавания «Брасс».</b> Теория: основные движения ногами и руками. Практика: разучивание движений ногами.	Бассейн	
63					1	<b>Техника плавания «Брасс».</b> Теория: основные движения ногами и руками. Практика: разучивание движений ногами, разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	
64	<b>МАЙ</b>				1	<b>Техника плавания «Брасс».</b> Теория: согласование движений. Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием, плавание в полной координации.	Бассейн	
65					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	

66			1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
67			1	<b>Итоговая диагностика.</b> Практика: нормативные требования по плаванию.	Бассейн	Сдача контрольных нормативов
68			1	<b>Игры в воде.</b> Практика: игры для эмоционального воздействия.	Бассейн	
69			1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
70			1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
71			1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
72			1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	

**Комплекс организационно-педагогических условий  
Календарный учебный график на 2027-2028 учебный год  
Объединение «Умею плавать» для учащихся 10-11 лет (2 год обучения)**

Педагог: \_\_\_\_\_.

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): \_\_\_\_\_

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с \_\_\_\_ октября 2027 по \_\_\_\_ ноября 2027;
- зимние каникулы – с \_\_\_\_ декабря 2027 года по \_\_\_\_ января 2028;
- весенние каникулы – с \_\_\_\_ марта 2028 по \_\_\_\_ апреля 2028;
- летние каникулы – с \_\_\_\_ июня 2028 по \_\_\_\_ августа 2028.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

**Календарный учебный график (72 часа)**

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	<b>СЕНТЯБРЬ</b>			<b>ГРУППОВАЯ</b>	1	<p><b>Оказание первой помощи при травмах</b> Теория: Помощь при порезах и ссадинах. Как остановить кровотечение. Что такое травма. Первая помощь при переломе и вывихе. Первая помощь при травмах головы. Первая помощь при растяжении связок. Первая помощь при ушибах. Инструктаж по темам: - «Охрана жизни и здоровья учащихся в центре «Лапландия». - «Правила поведения на учебных занятиях в зале сухого плавания и в бассейне».</p>	Бассейн	

2				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика - Плавание с помощью движений ногами способом «Кроль на груди», на боку и на спине с различным положением рук.	Бассейн	
3				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: основное положение тела и головы. Практика - Плавание с помощью движений ногами способом «Кроль на груди», на боку и на спине с различным положением рук.	Бассейн	
4				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: основное положение тела и головы. Практика: Плавание с помощью движений ногами способом «Кроль на груди», на боку и на спине с различным положением рук.	Бассейн	
5				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	
6				1	<b>Техника Стартов</b> Теория: Правила выполнения стартов с тумбочки. Правила выполнения стартов из воды. Практика: Основные элементы выполнения старта с тумбочки: исходное положение, подготовительные движения, толчок, полет в воздухе, вход в воду и скольжение, начало плавательных движений, выход на поверхность.	Бассейн	
7				1	<b>Техника плавания стилем «Баттерфляй».</b> Теория: Характеристика плавания стилем «Баттерфляй». Практика - Разучивание движения ногами с дыханием.	Бассейн	
8				1	<b>Техника плавания стилем «Баттерфляй».</b> Теория: Характеристика плавания стилем «Баттерфляй». Практика - Разучивание движения ногами с дыханием.	Бассейн	

9	ОКТАБРЬ		ГРУППОВАЯ	1	<b>Входящая диагностика.</b> Практика: нормативные требования по плаванию.	Бассейн	Сдача контрольных нормативов
10				1	<b>Техника плавания «Брасс».</b> Теория: Характеристика способа плавания стилем «Брасс». Понятия: «широкий гребок», «глубокий гребок», «несимметричные движения». Практика: разучивание движений ногами.	Бассейн	
11				1	<b>Техника плавания стилем «Баттерфляй».</b> Теория: Комплекс подводящих упражнений. Правила касания бортика 2-мя руками. Практика - Разучивание движения руками с дыханием.	Бассейн	
12				1	<b>Техника плавания стилем «Баттерфляй».</b> Теория: Комплекс подводящих упражнений. Правила касания бортика 2-мя руками. Практика - Разучивание движения руками с дыханием.	Бассейн	
13				1	<b>Техника плавания стилем «Баттерфляй».</b> Практика: Разучивание движения ногами и руками с дыханием.	Бассейн	
14				1	<b>Техника плавания стилем «Баттерфляй».</b> Практика: Разучивание движения ногами и руками с дыханием.	Бассейн	
15				1	<b>Техника плавания стилем «Баттерфляй».</b> Практика: Разучивание движения ногами и руками с дыханием.	Бассейн	
16				1	<b>Техника плавания стилем «Баттерфляй».</b> Практика: Разучивание движения ногами и руками с дыханием.	Бассейн	
17	НОЯБРЬ		ГРУППОВАЯ	1	<b>Техника плавания стилем «Баттерфляй».</b> Практика: Разучивание движения ногами и руками с дыханием.	Бассейн	
18				1	<b>Техника плавания стилем «Баттерфляй».</b> Практика: Разучивание движения ногами и руками с дыханием.	Бассейн	

19				1	<b>Техника плавания стилем «Баттерфляй».</b> Теория: согласование движений. Практика: совершенствование движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	
20				1	<b>Техника плавания стилем «Баттерфляй».</b> Теория: согласование движений. Практика: совершенствование движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	
21				1	<b>Техника плавания стилем «Баттерфляй».</b> Теория: согласование движений. Практика: совершенствование движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	
22				1	<b>Участие в соревнованиях</b> Правила проведения соревнований. Правила поведения участников на соревнованиях. Участие в соревнованиях. Подведение итогов соревнований.	Бассейн	
23				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди». Практика: Плавание с помощью движений руками и вспомогательными средствами между бедрами.	Бассейн	
24				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди». Практика: Плавание с помощью движений руками и вспомогательными средствами между бедрами.	Бассейн	
25	<b>ДЕКАБРЬ</b>			<b>ГРУППА ВАЯ</b>	1 <b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди». Практика: Плавание с помощью движений руками и вспомогательными средствами между бедрами.	Бассейн	

26				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
27				1	<b>Промежуточная диагностика.</b> Практика: нормативные требования по плаванию.	Бассейн	Сдача контрольных нормативов
28				1	<b>Техника плавания «Брасс».</b> Теория: согласование движений. Практика: совершенствование движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	
29				1	<b>Техника плавания «Брасс».</b> Теория: согласование движений. Практика: совершенствование движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	
30				1	<b>Техника плавания «Брасс».</b> Теория: согласование движений. Практика: совершенствование движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	
31				1	<b>Техника Стартов</b> Теория: Правила выполнения стартов с тумбочки. Правила выполнения стартов из воды. Практика: Согласование всех движений при выполнении старта с тумбочки и старта из воды.	Бассейн	
32				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: согласование движений. Практика: совершенствование движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	
33	<b>ЯНВАРЬ</b>		<b>ГРУППОВАЯ</b>	1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: согласование движений. Практика: совершенствование движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	
34				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: согласование движений. Практика: совершенствование движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	

35					1	<b>Техника плавания стилем «Баттерфляй».</b> Теория: согласование движений. Практика: совершенствование движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	
36					1	<b>Техника плавания стилем «Баттерфляй».</b> Теория: согласование движений. Практика: совершенствование движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	
37					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: согласование движений. Практика: совершенствование движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	
38					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: согласование движений. Практика: совершенствование движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	
39					1	<b>Техника поворотов</b> Практика: выполнение упражнений по отработке техники поворотов (открытый, закрытый, поворот «маятником» в брассе, плоского поворота в кроле на груди).	Бассейн	
40					1	<b>Техника плавания стилем «Баттерфляй».</b> Теория: согласование движений. Практика: совершенствование движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	
41	<b>ФЕВРАЛЬ</b>			<b>ГРУППОВАЯ</b>	1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: согласование движений. Практика: совершенствование движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	
42					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: упражнения на согласование движений руками, ногами с дыханием.	Бассейн	

43					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	
44					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Бассейн	
45					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Бассейн	
46					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
47					1	<b>Техника плавания «Брасс».</b> Теория: согласование движений. Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	
48					1	<b>Техника поворотов</b> Практика: выполнение упражнений по отработке техники поворотов (открытый, закрытый, поворот «маятником» в брассе, плоского поворота в кроле на груди).	Бассейн	
49	МАРТ			ГРУППОВАЯ	1	<b>Техника плавания «Брасс».</b> Теория: согласование движений. Практика: отработка навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	
50					1	<b>Техника плавания «Брасс».</b> Теория: согласование движений. Практика: отработка навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	
51					1	<b>Техника плавания «Брасс».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
52					1	<b>Техника плавания «Брасс».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
53					1	<b>Техника плавания «Брасс».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	

54					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: согласование движений. Практика: совершенствование движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	
55					1	<b>Участие в соревнованиях</b> Правила проведения соревнований. Правила поведения участников на соревнованиях. Участие в соревнованиях. Подведение итогов соревнований.	Бассейн	
56					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: согласование движений. Практика: совершенствование движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	
57	А П Р Е Л Ь			Г Р У П П О В А Я	1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
58					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
59					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
60					1	<b>Техника плавания стилем «Баттерфляй».</b> Практика: Плавание в полной координации.	Бассейн	
61					1	<b>Участие в соревнованиях.</b> Теория: Правила проведения соревнований. Правила поведения участников на соревнованиях. Практика: Участие в соревнованиях. Подведение итогов соревнований.	Бассейн	
62					1	<b>Техника плавания «Брасс».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
63						1	<b>Техника плавания «Брасс».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн
64	М А Й				1	<b>Итоговая диагностика.</b> Практика: нормативные требования по плаванию.	Бассейн	Сдача контрольных нормативов

65			1	<b>Техника плавания стилем «Баттерфляй».</b> Практика: Плавание в полной координации.	Бассейн	
66			1	<b>Техника плавания «Брасс».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
67			1	<b>Техника плавания «Брасс».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
68			1	<b>Техника плавания «Брасс».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
69			1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
70			1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
71			1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	
72			1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	

### **Гигиена, режим дня, закаливание и питание.**

1. Польза регулярных занятий плаванием.
2. Личная и общественная гигиена.
3. Соблюдение гигиенических требований при посещении плавательного бассейна.
4. Режим дня школьника.
5. Рациональный режим питания школьника, прием пищи до и после занятий плаванием.
6. Витаминизация.
7. Закаливание (утренняя гимнастика, принятие контрастного душа, растирание, проветривание помещения перед сном, прогулки на свежем воздухе).

## Оказание первой помощи при травмах.

### Помощь при порезах и ссадинах:

- Если есть возможность, нужно подставить рану под струю холодной воды. Так вы промоете рану, кроме того холод сузит кровеносные сосуды и поможет быстрее остановить кровотечение.
- Сожмите края раны пальцами, чтобы остановить кровотечение.
- Обработайте рану перекисью водорода (3%), а края раны йодом или зеленкой. Не стоит допускать попадания йода и зеленки в саму рану, тем более, если порез глубокий.
- Сложите в несколько слоев, кусочек стерильного бинта, положите на место пореза и плотно замотайте бинтом. Накладывая повязку, учтите, что если кровотечение артериальное (кровь алая), завязывать узел лучше выше места пореза, а если венозное (кровь темная), то ниже места пореза. Естественно он должен быть достаточно тугим, чтобы передавить кровеносные сосуды и ограничить приток крови к месту пореза.
- При необходимости, можно приложить поверх повязки, на 10-15 минут, пакет со льдом. Холод уменьшит боль, поможет остановить кровотечение и предотвратит появление отека.

**Травма** – нарушение здоровья, насильственное повреждение органа или организма в целом, вызванное внешним воздействием. До того, как прибудет бригада скорой помощи, запрещено переносить людей, получивших травму. Одной из самых распространенных травм считается перелом – нарушение целостного состояния кости, которое сопровождается резкими болями, припухлостью и деформацией кости в месте удара.

### Оказание помощи при определенных видах травм:

#### Первая помощь при переломе и вывихе

- Обезболить пораженное место;
- Обработать рану (при открытом переломе), остановив кровотечение и наложив повязку;
- Обеспечить сломанной кости состояние покоя с помощью шин (их можно сделать из подручных материалов: доски, палки), фиксируя их как минимум на два сустава с центром шины в месте перелома;
- На место перелома наложить холодный компресс или лед.

Накладывая шины при переломе бедренной кости, внутреннюю нужно фиксировать от паха до пяты, а внешнюю – от подмышечной впадины до пяты, стараясь при этом не поднимать ногу.

Если повреждены кости таза, уложить больного на широкую доску, его колени развести в стороны, соединив стопы.

Оказывая помощь **при переломе ребер**, забинтуйте грудь пострадавшего. Если это невозможно, постарайтесь во время выдоха стянуть ее полотенцем.

Транспортировка больных с переломами должна осуществляться только на носилках. Попытки самостоятельно, без помощи врача, вправить вывих или сопоставить обломки кости запрещены, так как могут иметь непоправимые последствия.

#### Первая помощь при травмах головы?

Если у пострадавшего травма головы, нужно:

- Уложить травмированного на спину, обеспечив ему покой и недвижимое положение;
- Если есть рана, обработать ее и наложить стерильную повязку;
- Наложить на голову тугую повязку, предварительно зафиксировав её с двух сторон валиками;
- Приложить к пораженному участку что-то холодное;
- В случае если пострадавший находится без сознания или его травма сопровождается рвотой, осторожно повернуть голову набок.

**Первая помощь при растяжении связок?**

- Фиксация пораженного места (с помощью шин и бинтов);
- Холодный компресс на травмированное место;
- Обеспечение травмированной конечности полного покоя до приезда врача.

**Первая помощь при ушибах?**

- К месту ушиба приложить что-то холодное;
- Состояние покоя для пораженного места;
- Тугая повязка на место ушиба.

Если травмированного придавило тяжестью, нужно, освободить его и, определив вид повреждения, оказать соответствующую первую помощь.

**Контрольные тесты, определяющие уровень физической подготовленности.  
Первый год обучения**

<b>Входящая диагностика.</b>				
Год обучения		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1 год обучения	«Поплавок» (сек)	3	4	5
	«Звездочка» (сек)	3	4	5
	«Стрелочка» на груди (м)	3	4	5
	*Проплывание стилем «Кроль на груди» (м).	10	15	20
	*Проплывание стилем «Кроль на спине» (м).	10	15	20
<b>Промежуточная диагностика.</b>				
1 год обучения	*Проплывание стилем «Кроль на груди» (м)	17	20	22
	*Проплывание стилем «Кроль на спине» (м)	17	20	22
<b>Итоговая диагностика.</b>				
1 год обучения	*Проплывание стилем «Кроль на груди» (м).	20	22	25
	*Проплывание стилем «Кроль на спине» (м).	20	22	25
	*Проплывание стилем «Брасс» (м).	10	15	20

\*Учитывается техника плавания.

**Второй год обучения**

<b>Входящая диагностика.</b>				
Год обучения		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
2 год обучения	*Проплывание стилем «Кроль на груди» (м).	20	22	25
	*Проплывание стилем «Кроль на спине» (м).	20	22	25
	*Проплывание стилем «Брасс» (м).	10	15	20
<b>Промежуточная диагностика.</b>				
2 год обучения	*Проплывание стилем «Кроль на груди» (м)	22	25	27
	*Проплывание стилем «Кроль на спине» (м)	22	25	27
	*Проплывание стилем «Брасс» (м).	15	20	25
<b>Итоговая диагностика.</b>				
2 год обучения	*Проплывание стилем «Кроль на груди» (м).	25	30	40
	*Проплывание стилем «Кроль на спине» (м).	25	30	40
	*Проплывание стилем «Брасс» (м).	25	30	40

	*Проплавание стиль стилем «Баттерфляй» (м).	10	15	20
--	--	----	----	----

\*Учитывается техника плавания.

### Игры в воде.

#### «Кто выше»

Задачи игры: освоение с водной средой, ознакомление со специфическими свойствами воды, овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

Описание игры: играющие становятся лицом к ведущему. По команде все приседают, а затем выпрыгивают как можно выше из воды, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды.

Правила игры: после каждого прыжка объявляется победитель.

#### «Переправа»

Задачи игры: формирование навыка опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

Описание игры: играющие становятся в шеренгу и по сигналу идут по дну, помогая себе гребками рук.

#### «Рыбаки и рыбки»

Задачи игры: освоение с водной средой, воспитание чувства коллективизма.

Описание игры: все участники игры – «рыбы», разбегаются по бассейну. Водящие, держась за руки, стараются поймать кого-нибудь из них в сети. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая сеть. Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы.

#### «Кто быстрее спрячется под воду»

Задачи игры: освоение с водной средой, ознакомление с её выталкивающей силой.

Описание игры: по сигналу ведущего, игроки быстро приседают под воду, пытаясь удержаться на дне (в группировке).

Правила игры: побеждает тот, кто дольше продержится под водой

#### «Водолазы»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры: играющие делятся на две команды с равным количеством участников в каждой. По сигналу водящего игроки («водолазы») достают со дна игрушки.

#### «Поезд в тоннель»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывание глаз в воде, ориентирование под водой.

Описание игры: участники игры выстраиваются в колонны по одному и кладут руки на пояс стоящего впереди («поезд»), каждый ребенок – «вагончик». Двое играющих стоят лицом друг к другу, держась за руки над водой («тоннель»). Для того чтобы «Поезд» прошел в «тоннель», изображающие «поезд» поочередно проныривают.

#### «Медуза»

Задачи игры: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры: участники игры, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, по команде ведущего приседают под воду, затем, наклонившись, поднимаются на поверхность. Руки и ноги полусогнуты.

#### «Поплавок»

Задачи игры: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры: участники игры, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, по команде ведущего приседают под воду. Затем, обхватив колени руками, поднимаются на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается подержаться на воде до счета «десять». Соревнуются две команды и отдельные игроки.

#### «Фонтан»

Задачи игры: обучение и совершенствование техники работы ногами способом стилем «Кроль на спине».

Описание игры: играющие входят в воду и берутся за руки, образуя круг. По сигналу, не расцепляя рук, ложатся на спину, вытягивая ноги к центру круга, и начинают одновременно работать ногами, стараясь поднять как можно больше брызг.

#### «Плавающие стрелы»

Задачи игры: постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, сохраняя равновесие; обучение технике стилей плавания

Описание игры: играющие выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу преподавателя выполняют упражнение – скольжение сначала без помощи ног, затем с движениями ногами как в «кроле на груди». Выигрывает тот, кто проскользит дальше.

#### «Мельница»

Задачи игры: обучение технике движений руками способами плавания «Кроль на груди» и «Кроль на спине».

Описание игры: игроки выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего, отталкиваются от бортика бассейна и выполняют скольжение «кролем на груди», стараясь доплыть до определенного места. Побеждает тот, кто раньше преодолеет заданное расстояние. Затем упражнение выполняется кролем на спине.

#### «Гонки с доской»

Задачи игры: закрепить технику движений ногами способом плавания «Кроль на груди».

Описание игры: игроки делятся на две команды. По сигналу ведущего, участники с доской в руках, стартуют и плывут десять метров, работая только ногами. Побеждает команда, игроки которой выполнили задание первыми.

#### «За мячом вплавь»

Задачи игры: совершенствование техники плавания, развитие скорости.

Описание игры: играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны. Игроки, стоящие первыми, держат мяч. По сигналу ведущего они бросают мяч вперед и прыгают в воду, плывут за ним. Догнав мяч, они бросают его до контрольной линии, и возвращаются назад, передают мяч следующему игроку.

#### «Пятнашки в воде»

Задачи игры: развитие силы.

Описание игры: игрокам разрешается плавать любым способом. Водящий «пятнает», касаясь головы. Убегающий, может погружаться в воду и подвигаться в любом направлении.

#### «Искатели сокровищ»

Задачи игры: обучение технике ныряния в глубину и ориентирования под водой.

Описание игры: участники игры делятся на две команды. Одна команда на глубине 1 - 1.5 метра прячет предметы в квадрате площадью 10 метров.

Другая команда как можно быстрее пытается их найти. После этого команды меняются ролями. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием.

#### «Не отставай»

Задачи игры: отработка навыка прыжка в воду.

Описание игры: участники садятся на бортик и свешивают ноги в воду. По сигналу, игроки спрыгивают в воду, быстро поворачиваясь лицом к бортику и дотрагиваясь до него руками. Выигрывает тот, кто занимает положение раньше всех.

#### «Кто дальше проскользит?»

Задачи игры: формирование навыка прыжка в воду вниз головой.

Описание игры: учащиеся садятся на бортик и, опустив ноги вниз, упираются пальцами в стену бассейна или в сливной желоб (руки подняты вверх, кисти соединены, голова между рук). По команде ведущего наклоняются к воде и, оттолкнувшись ногами, прыгают. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

### Упражнения для освоения водной среды

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 их, 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.

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 секунд, затем вернуться в и. п.
2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно.
3. Всплыть «поплавком». Затем принять положение, лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно.
4. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение - лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.
5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз.

Выдохи в воду.

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.
2. И. п. Стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать- вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии – 10-15 раз, на последующих занятиях- 20-30 раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду- выдох.

4. Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10- 15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

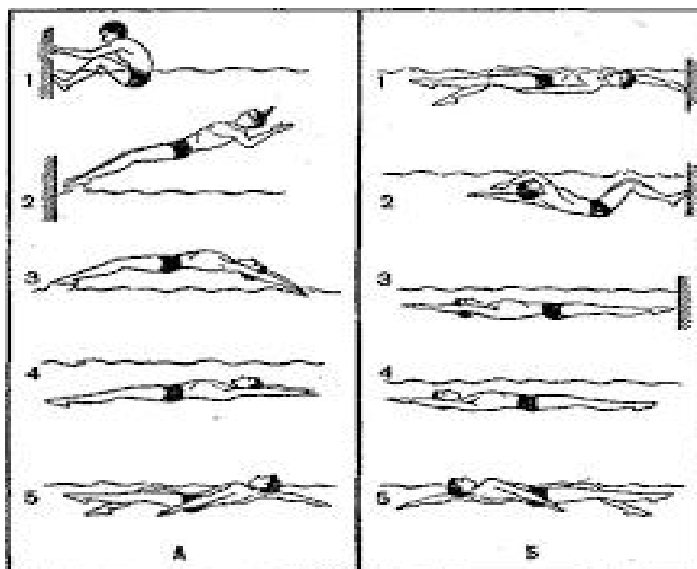
### Комплекс упражнений для освоения навыка скольжения

- Скольжение на груди, руки вверх, дыхание задержано.
- Скольжение на груди, левая рука вверх, правая – вдоль туловища.
- Скольжение на груди, руки вдоль туловища.
- Скольжение на спине (повторить все предыдущие упражнения).
- Скольжение на груди с последующими поворотами на бок, на спину.

#### Скольжение на груди



#### Скольжение на спине



### Способ плавания стилем «Кроль на груди»

#### На суше

1. Движений ногами кролем на груди/спине. Сесть, упор руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет педагога: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.
2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.
3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками.
4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

#### В воде

1. Разучивание и выполнение ударных движений ногами (ударные движения ног, держась за бортик; ударные движения ног с поддержкой товарища).  
Лечь на грудь, опереться руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки вытянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг.  
(И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками - локти упираются в стенку бассейна; подбородок на поверхности воды; движения ног кролем.  
И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду; движение ног кролем).
2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.
3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; руки вдоль туловища).
4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох.
5. Разучивание и выполнение движений руками кролем.  
Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем.  
И.п. – держась за бортик прямой рукой, другая рука вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду; движение руками кролем. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду).
6. То же с передвижением по дну.
7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя руками.  
Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.  
То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.  
Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища, либо во время подъема головы вперед, выдох во время опускания лица в воду.
8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10 -15 секунд).
9. Плавание кролем с задержкой дыхания.
10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

#### Упражнения для изучения движений руками и дыхания

- И.п. – стоя, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

- И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается на колено передней ноги, другая впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
- И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
- И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же с поворотом головы для вдоха.
- Выполнение гребковых движений одной рукой, держа в другой доску.
- То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
- Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
- Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
- Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

#### Упражнения для изучения общего согласования движений

- Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
- Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
- То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух - и четырехударной координации движений).
- Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

#### **Траектория движения руками стилем кроль на груди**



### Способ плавания стилем «Кроль на спине»

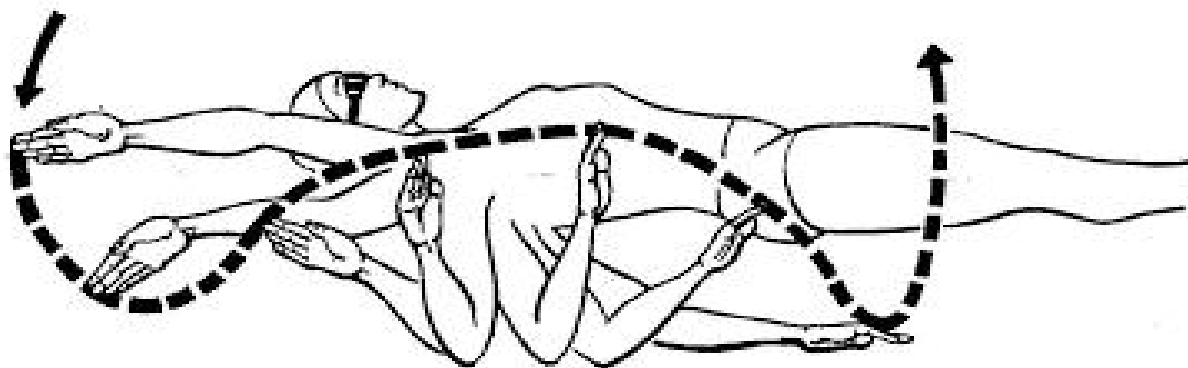
#### На суше

1. Движения ногами кролем в положении сидя.
2. «Мельница» - выполнение круговых движений руками в направлении назад.
3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага).

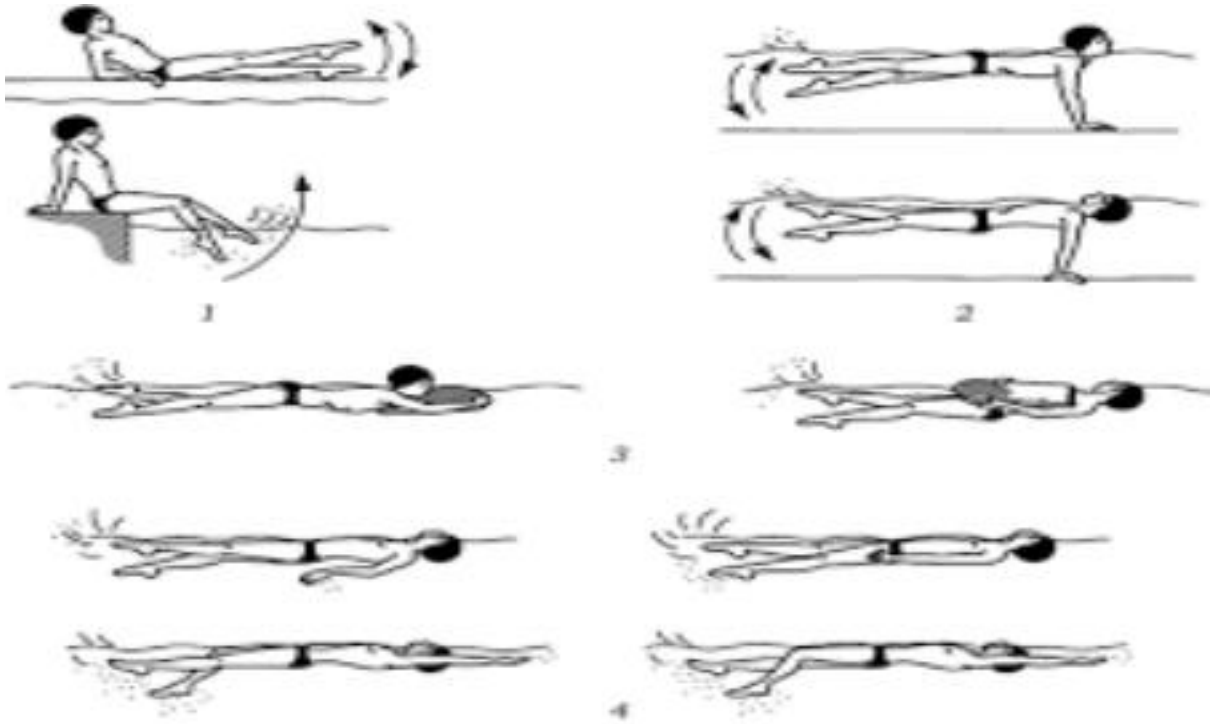
#### В воде

1. Выполнение упражнений ногами:
  - сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду, выполнить движения ногами кролем;
  - в положении на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч), выполнить движения ногами кролем.
2. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки вдоль туловища.
3. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты вверх).
4. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: вверх, вдоль туловища; одна вверх, другая вдоль туловища.
5. Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками:  
И.п. - правая рука вверх, левая вдоль туловища. Сделать гребок правой рукой и пронести вверх по воздуху левую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок левой рукой и пронести правую руку по воздуху в исходное положение и т. д.
6. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) метров с задержкой дыхания на вдохе.
7. Плавание кролем на спине с постепенным увеличением расстояния.

#### Траектория движения руками стилем кроль на спине



## Траектория движения ногами кролем на груди и на спине



**Способ плавания стилем «Брасс»****На суше**

1. Приседания, прыжки и другие упражнения для ног специальной гимнастики пловца-бассиста на суше - по 1 минуте.
2. Стоя на одной ноге, имитация движений другой ногой как при плавании брассом по 20 секунд.
3. Сидя с опорой руками сзади, имитация движений ногами, как при плавании брассом - 3 раза по 30 секунд.
4. Лежа на животе, имитация движений ногами как при плавании брассом - 3 раза по 30 секунд.
5. Лежа на животе, ноги врозь и согнуты в коленях, стопы развернуты носками в стороны, имитация движений голеньями и стопами как при плавании брассом, преодолевая сопротивление партнера (партнер контролирует и направляет движения ног) - 10 раз.
6. Выполнение руками движений способом стилем «Брасс», наклон туловища вперед - 3 раза по 1 минуте.
7. Выполнение руками движений способом стилем «Брасс» в согласовании с дыханием, наклон туловища вперед - 3 раза по 1 минуте.

**В воде**

1. Движения руками брассом, стоя в воде, наклон вперед.
2. Те же упражнения, в безопорном положении, ноги выпрямлены.
3. Из положения стоя наклон вперед, подбородок касается воды – сделать вдох, опустить лицо в воду, сделать выдох.
4. Из положения стоя наклон вперед, согласование движений рук, дыхания.
5. Упражнение то же, но при ходьбе по дну.
6. Упражнение то же, но в безопорном положении.
7. Руки в упоре, выполнение ногами движений способом стилем «Брасс».
8. Упражнение то же, без опоры.
9. Упражнение то же, лёжа на спине.
10. Упражнения на согласование движений ног и дыхания.
11. Упражнения на согласование движений ног, рук и дыхания.

**Траектория движения руками стилем брасс****Траектория движения ногами брассом**

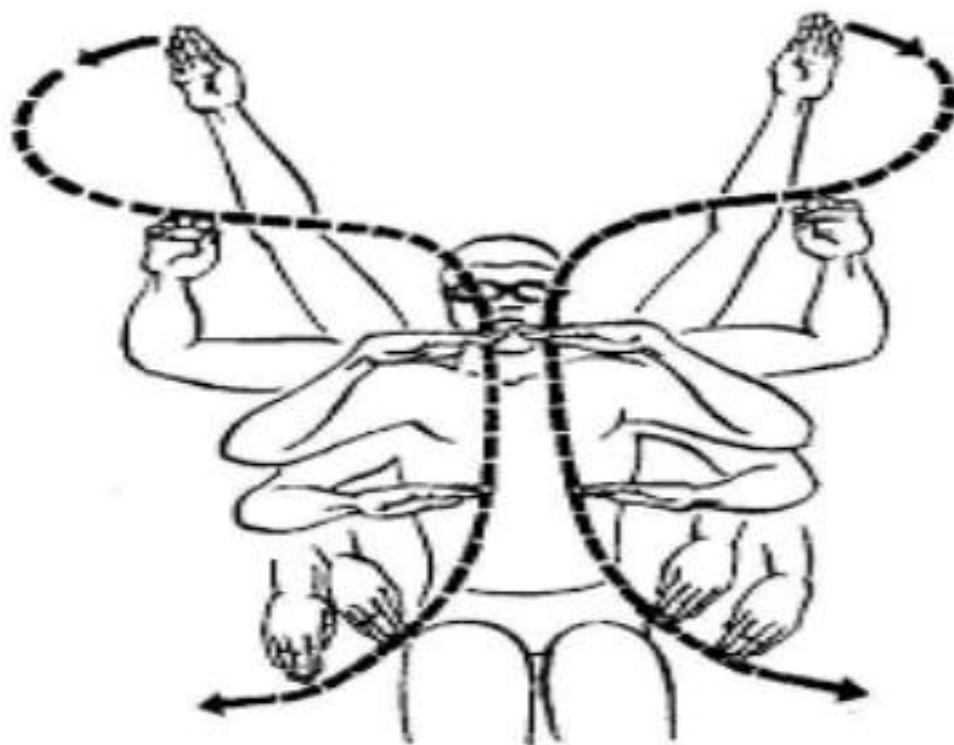
**Способ плавания стилем «Баттерфляй» (дельфин)****На суше**

1. Стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой 3 по 10 раз.
2. Стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином – по 1 минуте. в каждую сторону.
3. Стоя, выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта) – 20 раз.
4. Стоя, наклон вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед – 3 раза по 30 секунд.
5. Стоя, руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: тазом, гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение – 3 раза по 1 минуте.
6. Упражнение 5, в согласовании с дыханием.

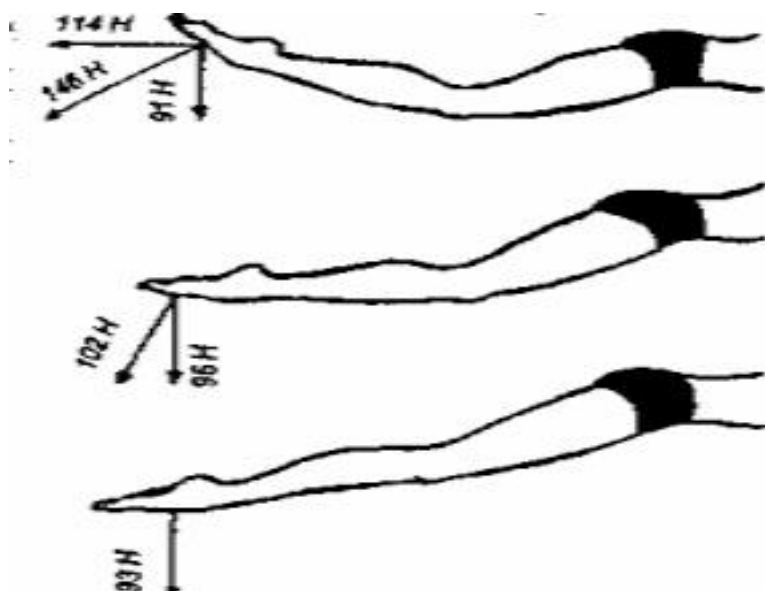
**В воде**

1. Стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Волнообразные движения туловища.
2. Стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.
3. Лежа, держась за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
4. То же, но лежа на боку.
5. Плавание при помощи ног в положении на груди, руки на доске.
6. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку, меняя положение рук.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, меняя положение рук.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине, меняя положение рук.
9. Стоя в воде в наклоне вперед. Круговые движения рук, как при плавании дельфином, лицо опущено в воду (на задержке дыхания).
10. Плавание при помощи движений руками с «калабашкой» между ногами.
11. То же, но без «калабашки».
12. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими поддерживающими движениями ногами.
13. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после вдоха в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
14. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания.
15. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два – три цикла, затем на каждый цикл движений.

## Траектория движения руками стилем «Баттерфляй»



## Траектория движения ногами стилем «Баттерфляй»



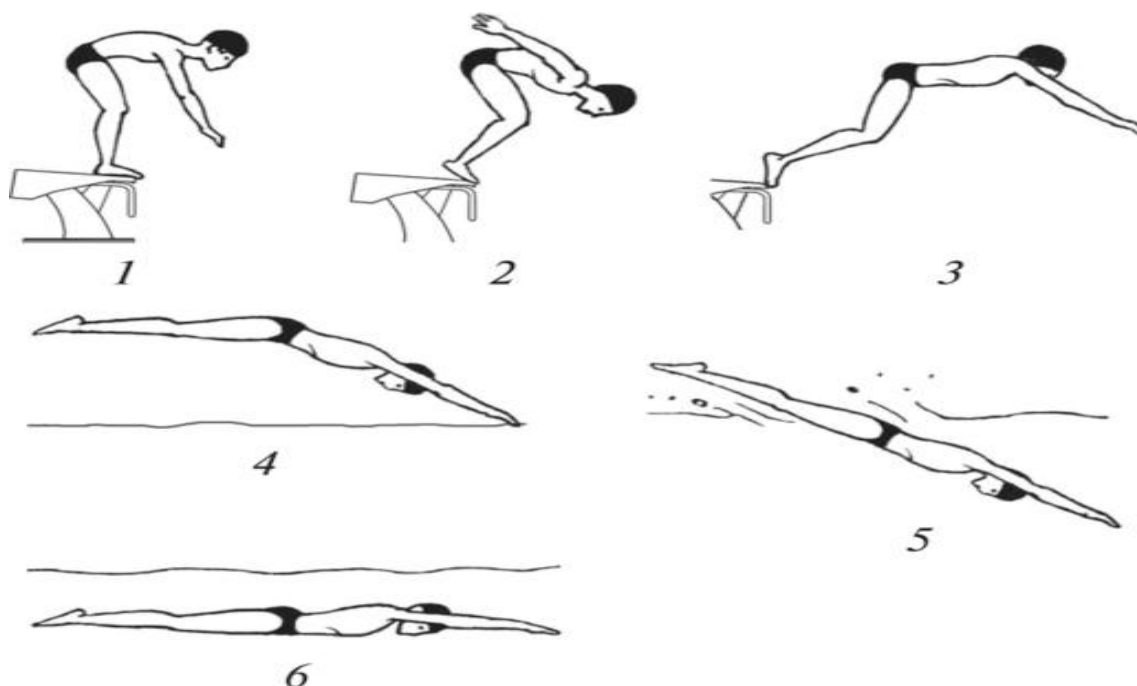
## Стартовый прыжок с тумбочки

### На суше

1. И.п.- о.с. Согнуть ноги в коленях и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками- 20 раз.
2. То же из И.п. для старта- 20 раз.
3. И.п. для старта. Согнуть ноги в коленях, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед- вверх. Одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки- 20 раз.

### В воде

1. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
2. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
3. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
4. Упражнение то же, но под команду.
5. Выполнить стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
6. Выполнить стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.



## Старт из воды

### На суше

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу) лицом к стенке, зафиксировать и.п. для выполнения старта из воды, выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками - 10 раз.

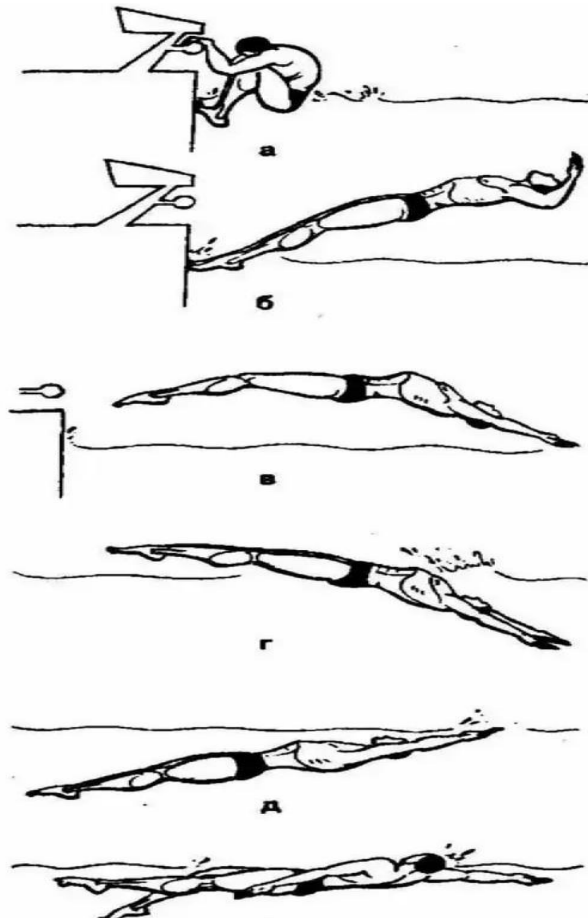
### В воде

1. Взявшись руками за край водосливного канала, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

2. Упражнение то же, но пронося руки вперед над водой.

3. Упражнение то же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, чтобы глубоко не уходило под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

4. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.



## Техника поворотов

### Плоский поворот в кроле на груди

#### На суше

1. Стоя лицом к стенке зала, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

#### В воде

1. Стоя спиной к бортику бассейна, наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и опереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

2. Стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуться влево, опереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

3. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

4. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

5. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

### Техника поворота при плавании кролем на спине

В плавании «Кролем на спине» широко распространен простой открытый поворот, где вращение выполняется вокруг переднезадней оси. До касания рукой поворотного щита пловец не имеет права переворачиваться на грудь. Направление поворота определяет та рука, которая первой коснется стенки бассейна. Если первой коснулась правая рука, то поворот выполняется в правую сторону, если левая, то в левую.

1. При подплывании к стенке пловец должен коснуться стенки бассейна у самой поверхности воды любой согнутой в локтевом суставе рукой.

2. Ладонь поворачивается в сторону поворота, а тело до касания стенки рукой должно быть обязательно в положении на спине.

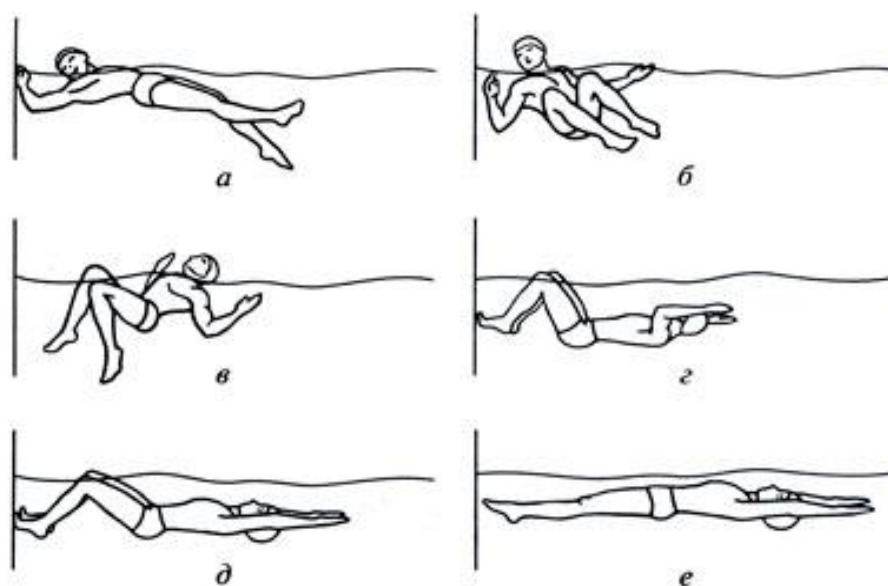
3. Когда одна рука коснется стенки бассейна, другая в этот момент, закончив гребок, находится у бедра.

4. Вращение происходит после касания стенки рукой пловец группируется, сильно сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах и продвигая их в воде через сторону к стенке бассейна. Вращению тела помогают руки: одна рука сильно опирается о стенку бассейна, а другая производит подгребающее движение в воде.

5. Продолжая вращение, пловец выполняет вдох, выводит вперед руку, которая подгробала в воде, снимает опорную руку со стенки и выносит ее вперед, ставит стопы на стенку, располагая их параллельно друг другу на ширине таза под поверхностью воды, и соединяет руки за головой.

6. После постановки ног на стенку бассейна голова и туловище пловца немного притапливаются, а затем следует сильный толчок ногами, который заканчивается активным движением в голеностопных суставах. Тело скользит под водой на глубине 30-40 см.

7. Начало плавательных движений и выход на поверхность осуществляются так же, как после старта из воды.

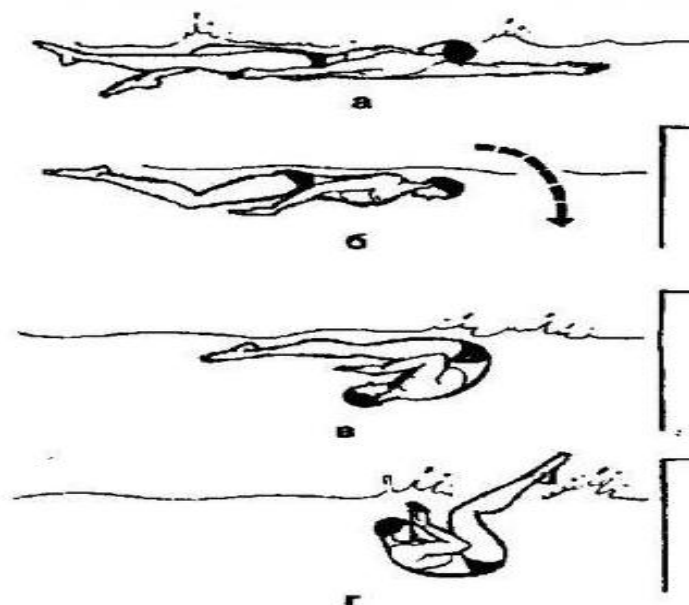


Поворот в плавании на спине выполняется так же, как и в кроле — **кувырок сальто**.

Для правильного выполнения поворота необходимо:

1. Подплыть к бортику и развернуться на грудь, когда от борта останется расстояние, равное 1 метру или вытянутой руке.
2. Одновременно с разворотом на грудь выполнить гребок рукой.
3. Сгруппироваться — подтянуть колени к груди и опустить голову.
4. В таком положении выполнить кувырок.
5. Прислонить ноги к стенке и мощно оттолкнуться от неё.

Тело выходит из поворота в положении на спине. Важно хорошо вытягивать корпус для уменьшения сопротивления воды.



### **Поворот «маятник» в брасе и дельфине**

1. Стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2. Стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки согнуть в локтевых суставах, приблизиться к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполнить вдох, голову опустить в воду, задержать дыхание, сгруппироваться. Одновременно с отталкиванием правой руки выполнить поворот на 180 гр. и поставить стопы на стенку бассейна. Правую руку разогнуть, оттолкнуться. Руки соединить за головой к завершению отталкивания, проскользить до полной остановки.

3. Упражнение то же, с постановкой рук на бортик со скольжением.

4. Упражнение то же, с проплыванием к бортику бассейна.

5. Упражнение то же, с работой ног способом дельфин или длинным гребком способом стилем «Брасс» и выходом на поверхность.

### **Техника скоростных поворотов**

Кувырок вперед с поворотом, иначе поворот кувырком вперед (сальто) или поворот без касания рукой стенки бассейна – самый быстрый, но и самый технически сложный поворот. Чаще всего такой поворот используют при плавании способом «Кроль на груди» на короткие дистанции.

Характерная особенность **поворота кувырком вперед**: вращение выполняется вокруг поперечной (переднезадней) оси тела в вертикальной плоскости, а потом продольной оси тела в горизонтальной плоскости; поворот является закрытым.

**Техника выполнения поворота «кувырком вперед без касания рукой стенки бассейна при плавании кролем на груди**:

- **подплывание к стенке и касание**: приблизительно за 1,5 метра до стенки пловец делает вдох и выполняет находящейся впереди рукой первую половину гребка, другая рука вытягивается вдоль тела.
- **вращение**: вращение в вертикальной плоскости начинается с энергичного движения головы вниз к груди, одновременно плечевой пояс движется вниз за рукой, выполняющей вторую половину гребка. Таз поднимается вверх. Ноги, согнутые в коленях, выбрасываются вперед над поверхностью воды и ставятся на стенку, руки помогают вращению.
- **отталкивание**: руки выбрасываются вперед по направлению движения и происходит отталкивание энергичным разгибанием ног в положении на спине (так как спортсмен выполнил в фазе вращения полуоборот в вертикальной плоскости).
- **скольжение**: во время скольжения спортсмен поворачивается сначала на бок, затем на грудь.
- **начало плавательных движений и выход на поверхность**: когда скорость движения сравняется со скоростью движения на дистанции. Выход на поверхность осуществляется за счет движений ногами и гребка рукой.

Высококвалифицированные пловцы могут использовать **«поворот кувырком вперед без касания стенки бассейна рукой при плавании кролем на спине**. Техника поворота имеет некоторые отличия:

- **подплывание**: подплывая на спине к стенке бассейна, спортсмен завершает гребок одной рукой и оставляет ее вытянутой у бедра. Затем он выполняет энергичный длинный гребок другой рукой до бедра и одновременно поворачивается на бок в сторону этой руки и сразу же на грудь.

- **вращение:** голова резко погружается вниз к груди, тело сгибается, выполняется кувырок вперед, стопы ставятся на стенку бассейна, руки выбрасываются вперед, аналогично повороту при плавании кролем.
- **отталкивание:** энергичным разгибанием ног в положении на спине.
- **начало плавательных движений и выход на поверхность:** плавательные движения руками и ногами начинаются одновременно и обеспечивают подъем к поверхности.

### Программа воспитания

• **Цель воспитания** – создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций»

#### Задачи:

- воспитание положительных морально-волевых качеств: смелости, дисциплинированности, честности, трудолюбия, самостоятельности;
- формирование доброжелательного отношения к товарищам, уважительного отношения к результатам своих достижений и достижениям других;
- формирование духовно-нравственных качеств социально активной личности, воспитание трудолюбия, инициативности и настойчивости в преодолении трудностей;
- воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.
- формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.

#### Воспитательная работа включает:

- Организация и проведение культурно-массовых мероприятий участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по избранному виду спорта;
- Трудовое воспитание. Установление распорядка дежурств по подготовке мест проведения занятий, инвентаря.
- Нравственное воспитание. Участие в беседах со знаменитыми людьми спорта.
- Активное участие обучающихся в конкурсах, акция фестивалях, приуроченных к памятным датам.

#### План воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения
1	День тренера	30 октября	Беседа
2	День народного единства	4 ноября	Беседа
3	День матери в России	28 ноября	Выставка детского рисунка
4	День рождения Олимпийского Мишки	19 декабря	Беседа
5	День защитника Отечества	23 февраля	Акция «Письмо солдату»
6	Международный женский день	8 марта	Конкурс на лучшую открытку
7	Международный день спорта	6 апреля	Викторина
8	День космонавтики	12 апреля	Беседа
9	День Победы	9 мая	Акция «Георгиевская ленточка»
10	День Мурманской области	28 мая	Викторина