

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное учреждение  
дополнительного образования Мурманской области  
«Мурманский областной центр дополнительного образования «Лапландия»

ПРИНЯТА  
методическим советом  
Протокол  
от 31.03.2021 № 32

Председатель  А.Ю. Решетова

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ГАУДО МО  
«МОЦДО «Лапландия»  
от 31.03.2021 № 402

Директор  С. В. Кулаков

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Плавание»**  
**(МОДУЛЬНАЯ)**

Возраст обучающихся: **7-11 лет**

Срок реализации: **4 года**

Составители:

Комышник Ирина Сергеевна,  
Корнеева Лариса Валерьевна,  
Кузнецова Лидия Михайловна,  
Суранова Наталья Вячеславовна,  
Циось Елена Александровна,  
педагоги дополнительного образования

Мурманск  
2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

**Программа** – модульная, разноуровневая.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» (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 09.11.2018 г. № 196 «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 СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей», 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. Плавание называют идеальным видом движения, так как ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного и лечебного значения. Содержание Программы предусматривает приобретение необходимых знаний и навыков плавания в зависимости от возраста, физической, технической подготовленности и способностей обучающихся.

**Актуальность и педагогическая целесообразность реализации программы** состоит в том, что умение плавать относится к числу жизненно необходимых навыков. Большое количество несчастных случаев происходит на воде из-за того, что пострадавшие не умеют плавать. Помимо мероприятий, предпринимаемых спасательными службами, важнейшим средством предупреждения несчастных случаев на воде является обучение плаванию. Оно предусматривает не только овладение характерными для плавания движениями, но и выработку навыков сознательного и безопасного пребывания в воде.

**Новизна** дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной: модуль «Учусь плавать» (стартовый уровень), модуль «Юный пловец» (базовый уровень). Освоение модулей - последовательное (линейное).

Программа первого и второго года обучения состоит из блоков, что обосновано возрастом детей, обучающихся по данной программе (7 -8 лет):

1. Общая физическая подготовка (ОФП);
2. Плавание.

Освоение блоков – параллельное.

### Цель и задачи программы

**Цель** – 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 программы:**

#### **Модуль «Учусь плавать» стартовый уровень**

##### **Первый год обучения:**

###### ***Образовательные:***

- формирование знаний о развитии плавания в наши дни, о влиянии занятий плаванием на оздоровление организма;
- формирование интереса учащихся к плаванию;
- ознакомление с техникой безопасности в душевой, во время занятий в спортивном зале, в бассейне;
- ознакомление с основами личной гигиены спортсмена;
- обучение технике выполнения общеразвивающих упражнений на воде и суше;
- обучение технике плавания «Кроль на груди» и «Кроль на спине»;
- обучение технике выполнения спортивно-оздоровительных и физкультурно-оздоровительных двигательных действий, использование их в игровой деятельности;
- изучение методических правил выполнения упражнений в соответствии с программой;
- изучение специальной терминологии в плавании (в соответствии с содержанием программы).

###### ***Развивающие:***

- развитие силы, гибкости, выносливости, самостоятельности;
- развитие лидерских и коммуникативных качеств;
- развитие познавательного интереса к предмету.

###### ***Воспитательные:***

- популяризация здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- формирование у учащихся личностных качеств (ответственность, исполнительность, трудолюбие);
- формирование и развитие положительной мотивации в учебной деятельности;
- формирование умения проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

#### **Модуль «Юный пловец» Базовый уровень**

##### **Второй год обучения:**

###### ***Образовательные:***

- формирование представлений о развитии спортивного плавания;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование системного подхода к занятиям плаванием;
- формирование знаний, умений и навыков в области плавания;
- формирование умения применения специальной терминологии в плавании (в соответствии с содержанием программы);
- формирование знаний методических правил выполнения упражнений в соответствии с программой;
- совершенствование техники плавания «Кроль на груди», «Кроль на спине»;

- совершенствование техники выполнения спортивно-оздоровительных и физкультурно-оздоровительных двигательных действий, использование их в игровой деятельности;
- знание правил поведения на занятиях в спортивном зале и в бассейне, безопасного поведения во время игр на воде.

***Развивающие:***

- развитие опорно-двигательного аппарата, мышечной и дыхательной системы;
- формирование двигательных навыков;
- формирование знаний о правилах проведения закаливающих процедур, режиме дня школьника, личной гигиены;
- выполнение контрольных нормативов, комплексов ОФП (в соответствии с программой).

***Воспитательные:***

- организация разнообразных видов коллективной творческой деятельности;
- умение 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.

**Третий год обучения:**

***Образовательные:***

- формирование знаний о развитии спортивного плавания в Мурманской области;
- формирование знаний о способах закаливания в условиях Кольского Заполярья, видах закаливания, правилах выполнения закаливающих процедур;
- формирование знаний о режиме дня для спортсмена, соблюдение режима дня в период Полярной ночи;
- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом;
- изучение методических правил выполнения упражнений в соответствии с программой;
- умение составлять комплексы СФП, ОФП, УГГ;
- совершенствование техники плавания «Кроль на груди», «Кроль на спине»;
- изучение техники плавания «Брасс»;
- изучение техники открытых поворотов;
- изучение техники стартов;
- совершенствование техники выполнения спортивно-оздоровительных и физкультурно-оздоровительных двигательных действий, использование их в игровой деятельности;
- ознакомление с приемами оказания помощи при травмах (порезах и ушибах);
- ознакомление с простейшими способами осуществления контроля над уровнем физической нагрузки (измерить пульс).

***Развивающие:***

- формирование двигательных навыков;
- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом;
- осуществление самоконтроля при выполнении ОФП и СФП;
- формирование устойчивого интереса к самостоятельным занятиям плаванием и физическими упражнениями;
- выполнение контрольных нормативов, комплексов ОФП (в соответствии с программой).

***Воспитательные:***

- формирование здоровьесберегающего стиля поведения;
- воспитание морально-волевых качеств: смелость, дисциплинированность, честность, трудолюбие, самостоятельность;

- формирование способностей к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование общей культуру поведения ребенка в обществе, навыки самоконтроля и взаимоконтроля;
- воспитание активной жизненной позиции в области сохранения здоровья.

#### **Четвертый 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);
- изучение техники плавания «Баттерфляй», выполнения 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.

**Адресат программы** - учащиеся, желающие научиться плавать, имеющие письменное заявление от законных представителей и письменное разрешение врача (медицинская справка).

**Зачисление обучающихся на второй и последующий годы обучения осуществляется по результатам входной диагностики.**

**Форма реализации программы:** очная.

**Срок освоения программы:** 4 года.

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

**Возраст детей** -7-11 лет.

**Объем программы:**

**1 год обучения,** модуль «Учусь плавать» (стартовый уровень) – 144часа, по 2 академических часа, 2 раза в неделю;

**2 год обучения,** модуль «Юный пловец» (базовый уровень)– 144часа, по 2 академических часа, 2 раза в неделю;

**3 год обучения,** модуль «Юный пловец» (базовый уровень) – 144часа, по 2

академических часа, 2 раза в неделю;

**4 год обучения**, модуль «Юный пловец» (базовый уровень) – 144 часа, по 2 академических часа, 2 раза в неделю.

**Количество учащихся в группах:**

1 год обучения: минимальное количество – 7 человек, максимальное количество - 17 человек;

2 год обучения: минимальное количество – 7 человек, максимальное количество - 17 человек;

3 год обучения: минимальное количество – 7 человек, максимальное количество - 17 человек;

4 год обучения: минимальное количество – 7 человек, максимальное количество - 17 человек.

**Ожидаемые результаты  
Модуль «Учусь плавать»**

**1 год обучения (стартовый уровень)**

**Личностные результаты:**

-умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

-умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметные результаты:**

-технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

**Предметные результаты:**

-формирование представлений о развитии спортивного плавания;

-знание методических правил выполнения упражнений в соответствии с программой.

**Ожидаемые результаты  
Модуль «Юный пловец»**

**2 год обучения (базовый уровень)**

**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.

**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.

**Предметные результаты:**

- знание специальной терминологии в плавании (в соответствии с содержанием программы 2 г. о.);
- знание методических правил выполнения упражнений;
- формирование знаний о развитии плавания, о влиянии занятий плаванием на оздоровление организма и т.д.;
- знания о правилах проведения закаливающих процедур, режиме дня школьника, личной гигиены;
- знание понятия «Общая физическая подготовка»;
- знание техники плавания «Кроль на груди», «Кроль на спине»;
- знание правил поведения на занятиях в спортивном зале и в бассейне, безопасного поведения во время игр на воде;
- выполнение контрольных нормативов, комплексов ОФП (в соответствии с программой 2г.о.).

**3 год обучения (базовый уровень)**

**Личностные результаты:**

- умение применять специальную терминологию в плавании (в соответствии с содержанием программы 3г.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;
- осуществлять самоконтроль при выполнении ОФП и СФП.

**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.

**Предметные результаты:**

- формирование знаний о развитии спортивного плавания в Мурманской области;
- формирование знаний о роли закаливания в условиях Кольского Заполярья;
- формирование знаний о простудных заболеваниях, причинах возникновения, профилактике;
- знание техники безопасности при нырянии в глубину;
- знание понятий «Специальная физическая подготовка»;
- знание техники плавания «Брасс», выполнения стартов, поворотов;

- знание правил поведения на занятиях в спортивном зале и в бассейне, во время игр на воде;
- знание правил проведения соревнований;
- выполнение контрольных нормативов, комплексов ОФП и СФП (в соответствии с программой 3г.о.).

#### **4 год обучения (базовый уровень)**

##### **Личностные результаты:**

- 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;
- осуществлять самоконтроль при выполнении ОФП и СФП.

##### **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.

##### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о развитии спортивного плавания в Российской Федерации;
- формирование знаний о профилактике простудных заболеваний;
- формирование знаний о здоровом образе жизни (ЗОЖ);
- знание техники безопасности при выполнении скоростных поворотов;
- знание техники плавания «Баттерфляй», выполнения стартов;
- знание правил поведения на занятиях в спортивном зале и в бассейне, безопасного поведения во время игр на воде;
- знание правил проведения соревнований;
- знание правил восстановительных средств и мероприятий;
- выполнение контрольных нормативов, комплексов ОФП и СФП (в соответствии с программой 4 г.о.).



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**модуль «Учусь плавать»**  
**1 год обучения (стартовый уровень)**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие.	2	-	2	
2.	История возникновения плавания.	1	-	1	
3.	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Крайнего Севера.	1	-	1	
4.	Общая физическая подготовка	3	64	67	
5.	Плавание				
5.1.	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	3	5	8	
5.2.	Упражнения для освоения водной среды.	2	6	8	
5.3.	Техника плавания «Кроль на груди».	3	23	26	
5.4.	Техника плавания «Кроль на спине».	3	23	26	
6.	Контрольные нормативы.	1	2	3	сдача контрольных нормативов
7.	Заключительное занятие.	1	1	2	
Итого		20	124	144	

**Примечание:** расчёт часов произведён по максимальной нагрузке на этапах обучения. Изучение теоретического материала осуществляется: в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

### СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

**Тема № 1. Вводное занятие – 2 часа.**

**Теория – 2 часа.**

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО и ЧС.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в центре «Лапландия».
- «Правила поведения на учебных занятиях в зале сухого плавания и в бассейне».

**Тема № 2. История возникновения плавания – 1 час.**

**Теория – 1 час.**

Развитие плавания в древние времена. Развитие плавания в России (Приложение № 13).

**Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Крайнего Севера - 1 час.**

**Теория – 1 час.**

Понятие о гигиене. Основные гигиенические правила. Гигиенические требования к форме для занятий, обуви. Роль питания и витаминизации в условиях Крайнего Севера.

**Тема № 4. Общая физическая подготовка – 67 часов.**

**Теория – 3 часа.**

Общая физическая подготовка и ее роль в процессе занятий.

Общая подготовка – основа развития различных двигательных качеств и повышения спортивной работоспособности. Роль общеразвивающих и специальных физических упражнений в укреплении здоровья учащихся. Контрольные нормативы по освоению с водной средой. Инвентарь, применяемый на занятиях.

**Практика - 64 часа.**

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов.
3. Упражнения для развития гибкости.
4. Упражнения для развития силы.
5. Упражнения для развития координационных способностей.
6. Упражнения для развития быстроты.
7. Подвижные игры малой и средней интенсивности (Приложение № 6).

**Тема №5. Плавание:**

**5.1. Имитационные упражнения для освоения навыка плавания – 8 часов.**

**Теория - 3 часа.**

Знакомство с понятием «имитационные упражнения».

Правила составления комплекса имитационных упражнений.

**Практика- 5 часов**

Разучивание и выполнение упражнений на освоение положения тела.

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

Разучивание и выполнение упражнений для мышц ног, как при плавании «кролем на груди» и «кролем на спине» (сидя на полу, скамье или лёжа).

Разучивание и выполнение отдельных элементов плавания и изучаемого способа в целом (Приложение № 6).

**5.2. Упражнения для освоения водной среды – 8 часов.**

**Теория – 2 часа.**

Значение подготовительных упражнений для освоения водной среды.

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

**Практика – 6 часов.**

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду, ныряния, выдох в воду.

Игры на воде (Приложение № 7).

**5.3. Техника плавания «Кроль на груди» - 26 часов.**

**Теория - 3 часа.**

Понятие слова «кроль» (история происхождения).

Правила выполнения соскока в воду.

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- 23 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».

Подвижные игры на воде (Приложение № 8).

**5.4. Техника плавания «Кроль на спине» - 26 часов.****Теория – 3 часа.**

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

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

**Практика- 23 часа.**

Разучивание техники выполнения способа плавания «кроль на спине».

Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на спине».

Игры на воде (Приложение № 9).

**Тема № 6. Контрольные нормативы – 3 часа.****Теория – 1 часа.**

Опрос по пройденным темам.

**Практика - 2 часа.**

Сдача контрольных нормативов.

**Тема № 7. Заключительное занятие – 2 часа.****Теория – 1 час.**

Подведение итогов учебного года.

**Практика – 1 час.**

Игры на воде.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**модуль «Юный пловец»**  
**2 год обучения (базовый уровень)**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	1	2	
2.	Развитие плавания в наши дни.	1	-	1	
3.	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Крайнего Севера.	1	-	1	
4.	Общая физическая подготовка	3	60	63	
5.	Плавание				
5.1.	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	3	7	10	
5.2.	Техника плавания «кроль на груди».	2	26	28	Контрольные нормативы
5.3	Техника плавания «кроль на спине».	2	26	28	Контрольные нормативы
6.	Диагностика (входящая, промежуточная, итоговая).	1	2	3	Контрольные нормативы
7.	Спортивный праздник на воде. Соревнования.	1	5	6	«Весёлые старты» Соревнования
8.	Заключительное занятие.	1	1	2	
	Итого	16	128	144	

**Примечание:** Изучение теоретического материала осуществляется: в форме 10 - 15-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

**Содержание учебного плана второго года обучения**  
**(базовый уровень)**

**Тема № 1. Вводное занятие – 2 часа.**

**Теория – 1 час.**

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО и ЧС.

Вводный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в центре «Лапландия».
- «Правила поведения на учебных занятиях в зале сухого плавания и в бассейне».

**Тема № 2. Развитие плавания в наши дни – 1 час.**

**Теория – 1 час.**

Развитие плавания в России. Достижения российских спортсменов в наши дни (Приложение № 13).

**Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Крайнего Севера – 1 час.**

**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.

#### **Тема № 4. Общая физическая подготовка – 63 часа.**

##### **Теория – 3 часа.**

Общая физическая подготовка и ее роль в процессе занятий. Общая физическая подготовка – основа развития различных физических качеств и повышения спортивной работоспособности. Роль общеразвивающих физических упражнений в укреплении здоровья учащихся. Инвентарь, применяемый на занятиях. Понятие о строе в командах. Виды строя.

##### **Практика - 60 часов.**

Разучивание и выполнение упражнений в строю на месте и в движении.

Разучивание и выполнение упражнений для мышц рук и плечевого пояса.

Разучивание и выполнение гимнастических упражнений для развития силы и гибкости: упражнения на растягивание и подвижность в суставах (особенно в голеностопных и плечевых), упражнения на гимнастической стенке.

Разучивание и выполнение упражнений для мышц туловища.

Разучивание и выполнение упражнений для мышц ног.

Проведение подвижных игр и эстафет на закрепление пройденного материала (Приложение № 6).

#### **Тема № 5. Плавание**

##### **5.1. Имитационные упражнения для освоения техники плавания – 10 часов.**

##### **Теория - 3 часа.**

Значение имитационных упражнений для улучшения техники плавания.

Составление комплекса имитационных упражнений для всех стилей плавания.

##### **Практика- 7 часов.**

Совершенствование упражнений на освоение положения тела.

Совершенствование упражнений для мышц рук, как при плавании «кролем на груди» и «кролем на спине».

Совершенствование упражнений для мышц ног, как при плавании «кролем на груди» и «кролем на спине» (сидя на полу или скамье).

Совершенствование отдельных элементов плавания и изучаемого способа в целом (Приложение № 6).

##### **5.2. Техника плавания «Кроль на груди» - 28 часов.**

##### **Теория - 2 часа.**

Правила выполнения соскока и спада в воду.

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

Основные движения ногами и руками при плавании способом «кроль на груди». Правила выполнения дыхания (дыхание через 2 гребка, 3х3). Согласование дыхания с работой ног и рук.

##### **Практика- 26 часов.**

Совершенствование комплекса упражнений для освоения навыка скольжения.

Совершенствование соскока вниз ногами с низкого бортика.

Совершенствование спада в воду из положения сидя и стоя согнувшись.

Совершенствование техники плавания «Кроль на груди».

Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом кроль на груди (дыхание через 2 гребка, 3х3).

Подвижные игры на воде на закрепление пройденного материала (Приложение № 8).

##### **5.3. Техника плавания «Кроль на спине» - 28 часов.**

##### **Теория – 2 часа.**

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

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

**Практика- 26 часов.**

Совершенствование техники выполнения способа плавания «Кроль на спине».

Совершенствование упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на груди»,. Игры на воде на закрепление пройденного материала (Приложение № 9).

**Тема № 6. Диагностика (входящая, промежуточная, итоговая) – 3 часа.**

**Теория – 1 час.**

Опрос по пройденным темам.

**Практика- 2 часа.**

Сдача контрольных нормативов.

**Тема № 11. Спортивный праздник на воде. Соревнования – 6 часов**

**Теория – 1 час.**

Правила проведения «Веселых стартов», соревнований. Правила поведения участников на соревнованиях.

**Практика- 5 часов.**

Проведение соревнований, «Веселых стартов» (Приложение № 19).

**Тема № 12. Заключительное занятие – 2 часа.**

**Теория – 1 час.**

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

**Практика – 1 час.**

Игры на воде (Приложение № 12).

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**модуль «Юный пловец»**  
**3 год обучения (базовый уровень)**

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практик	всего	
1	Вводное занятие.	1	-	1	
2	Развитие спортивного плавания в Мурманской области.	1	-	1	
3	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.	1	1	2	
4	Общая и специальная физическая подготовка.	2	24	26	
5	Техника плавания «кроль на груди».	2	27	29	Контрольные нормативы
6	Техника плавания «кроль на спине».	2	27	29	Контрольные нормативы
7	Техника плавания «брасс».	2	28	30	Контрольные нормативы
8	Техника стартов.	2	4	6	
9	Техника открытых поворотов.	2	4	6	
10	Участие в соревнованиях.	2	6	8	Соревнования
11	Диагностика (входящая, промежуточная, итоговая).	1	3	4	Контрольные нормативы
12	Заключительное занятие.	1	1	2	
Итого		19	125	144	

**Примечание:** изучение теоретического материала осуществляется: в форме 10 - 15-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий и в процессе проведения практических занятий.

**Содержание учебного плана третьего года обучения**  
**(базовый уровень)**

**Тема № 1. Вводное занятие - 1 час.**

**Теория – 1 час.**

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО и ЧС.

**Тема № 2. Развитие спортивного плавания в Мурманской области – 1 час.**

**Теория – 1 час.**

Развитие спортивного плавания в Мурманской области. Лучшие спортсмены-пловцы города Мурманска.

### **Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья – 2 часа.**

#### **Теория – 1 час.**

Режим дня для спортсмена. Соблюдение режима дня в период Полярной ночи.  
Простудные заболевания: причины и профилактика. Роль закаливания в условиях Кольского Заполярья. Виды закаливания. Правила выполнения закаливающих процедур.

#### **Практика – 1 час.**

Составление графика режима дня при посещении спортивных занятий.

### **Тема № 4. Общая и специальная физическая подготовка – 26 часов.**

#### **Теория – 2 часа.**

Средства общей физической подготовки, их характеристика: упражнения с предметами и без предметов, строевая подготовка, упражнения из различных исходных положений, упражнения в ходьбе, в беге и т. д.

Направленность общей физической подготовки.

#### **Практика- 24 часа.**

Проверка летнего задания.

Совершенствование выполнения строевых упражнений на месте и в движении.

Совершенствование выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса.

Совершенствование выполнения специальных гимнастических упражнений для развития силы и гибкости: упражнения на растягивание и подвижность в суставах (особенно в голеностопных и плечевых), упражнения на гимнастической стенке.

Совершенствование выполнения упражнений для мышц туловища.

Совершенствование выполнения упражнений для мышц ног.

Подвижные игры и эстафеты (Приложение № 6).

### **Тема № 5. Техника плавания «Кроль на груди» - 29 часов.**

#### **Теория – 2 часа.**

Правила плавания по дорожке бассейна.

Понятие правильной техники при плавании «кролем на груди».

#### **Практика- 27 часов.**

Совершенствование движений ног и рук при плавании «кролем на груди». Совершенствование согласования дыхания с работой рук и ног при плавании «кролем на груди».

Совершенствование техники плавания «кролем на груди» (плавание в умеренном темпе).

Плавание дистанций в различном темпе и с различной скоростью.

Игры на воде (Приложение № 8).

### **Тема № 6. Техника плавания «Кроль на спине» - 29 часов.**

#### **Теория - 2 часа.**

Понятие «правильная техника» при плавании «кролем на спине».

#### **Практика- 27 часов.**

Совершенствование движений ног и рук при плавании «кролем на спине».

Совершенствование согласования дыхания с работой рук и ног при плавании «кролем на спине». Совершенствование техники плавания «кролем на спине» (плавание в умеренном темпе). Плавание дистанций в различном темпе и с различной скоростью.

Игры на воде (Приложение № 9).

### **Тема № 7. Техника плавания «Брасс» - 30 часов.**

#### **Теория – 2 часа.**

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

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



**Практика- 28 часов.**

Разучивание и выполнение комплекса подводящих упражнений.

Разучивание техники выполнения плавания способом «Брасс».

Согласование движения ног и рук с дыханием.

Игры на воде (Приложение № 10).

**Тема № 8. Техника стартов – 6 часов.****Теория – 2 часа.**

Старты, их роль. Виды стартов. Правила выполнения стартов. Основные элементы старта с тумбочки: исходное положение, подготовительные движения, толчок, полет в воздухе, вход в воду и скольжение, начало плавательных движений, выход на поверхность.

Основные элементы старта из воды: положение ног, туловища, рук при выполнении старта из воды. Правила выполнения толчка ногами.

**Практика- 4 часа.**

Разучивание и выполнение 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.

Разучивание и выполнение основных элементов выполнения старта из воды.

Согласование всех движений при выполнении старта с тумбочки и старта из воды.

Игры на воде (Приложение № 15).

**Тема № 9. Техника поворотов – 6 часов.****Теория – 2 часа.**

Виды поворотов: открытый и закрытый.

**Практика- 4 часа.**

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

Игры на воде (Приложение № 16,17).

**Тема № 10. Участие в соревнованиях – 8 часов.****Теория – 2 часа.**

Правила поведения участников на соревнованиях. Требования, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

**Практика- 6 часов.**

Участие в соревнованиях. Подведение итогов соревнований.

**Тема № 11. Диагностика (входящая, промежуточная, итоговая) - 4 часа.****Теория – 1 час.**

Опрос по пройденным темам.

**Практика- 3 часа.**

Сдача контрольных нормативов по плаванию.

**Тема № 12. Заключительное занятие – 2 часа.****Теория – 1 час.**

Подведение итогов учебного года.

**Практика – 1 час.**

Игра «Водное поло».

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**модуль «Юный пловец»**  
**4 год обучения (базовый уровень)**

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие.	1	-	1	
2	Развитие спортивного плавания в Российской Федерации.	1	-	1	
3	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.	1	1	2	
4	Общая и специальная физическая подготовка.	2	20	22	
5	Техника плавания «кроль на груди».	2	18	20	Контрольные нормативы
6	Техника плавания «кроль на спине».	2	18	20	Контрольные нормативы
7	Техника плавания «брасс».	2	20	22	Контрольные нормативы
8	Техника плавания «баттерфляй».	2	25	27	Контрольные нормативы
9	Техника стартов.	2	6	8	
10	Восстановительные мероприятия.	1	6	7	
11	Участие в соревнованиях.	2	6	8	Соревнования
12	Диагностика (входящая, промежуточная, итоговая).	1	3	4	Контрольные нормативы
13	Заключительное занятие.	1	1	2	
Итого		20	124	144	

**Примечание:** изучение теоретического материала осуществляется: в форме 10 - 15-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий и в процессе проведения практических занятий.

**Содержание учебного плана четвертого года обучения**  
**(базовый уровень)**

**Тема № 1. Вводное занятие – 2 часа.**

**Теория – 1 час.**

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО и ЧС.

**Тема № 2. Развитие спортивного плавания в Российской Федерации - 1 час.**

**Теория – 1 час.**

Развитие спортивного плавания в Российской Федерации. Достижения спортсменов-пловцов города Мурманска, Мурманской области и России.

### **Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья – 2 часа.**

#### **Теория – 1 час.**

Гигиена и закаливание. Личная гигиена. Повторение основных гигиенических правил.

Режим дня для спортсмена. Соблюдение режима дня в период Полярной ночи.

Простудные заболевания, причины и профилактика. Роль закаливания в условиях Кольского Заполярья. Виды закаливания. Повторение правил выполнения закаливающих процедур.

#### **Практика – 1 час.**

Составление графика режима дня при посещении спортивных занятий. Составление дневного рациона питания. Познавательная игра «Кто больше знает полезных продуктов».

Игровая программа на закрепление правил личной гигиены ребенка: «Чистота – залог здоровья».

### **Тема № 4. Общая и специальная физическая подготовка – 22 часа.**

#### **Теория – 2 часа.**

Специальная физическая подготовка и ее связь с ОФП. СФП и ее роль в развитии специфических качеств в плавании - силы, гибкости, выносливости, скорости.

#### **Практика- 20 часов.**

Проверка летнего задания.

Совершенствование выполнения строевых упражнений на месте и в движении.

Совершенствование выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса.

Совершенствование выполнения специальных гимнастических упражнений для развития силы и гибкости: упражнения на растягивание и подвижность в суставах (особенно в голеностопных и плечевых), упражнения на гимнастической стенке.

Совершенствование выполнения упражнений для мышц туловища.

Совершенствование выполнения упражнений для мышц ног.

Совершенствование выполнения упражнений по специальной физической подготовке

- для развития гибкости;

- для развития скоростно-силовых качеств;

- для развития выносливости;

- на расслабление мышц;

- для формирования осанки;

- имитационные упражнения.

Подвижные игры и эстафеты (Приложение № 6).

### **Тема № 5. Техника плавания «Кроль на груди» - 20 часов.**

#### **Теория – 2 часа.**

Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».

#### **Практика- 18 часов.**

Совершенствование движений ног и рук при плавании «кролем на груди».

Плавание с помощью движений ногами «кролем на груди», на боку и на спине с различным положением рук.

Плавание с помощью движений руками и вспомогательными средствами между бедрами.

Совершенствование согласования дыхания с работой рук и ног при плавании «кролем на груди». Совершенствование техники плавания «кролем на груди» (плавание в умеренном темпе). Плавание дистанций в различном темпе и с различной скоростью.

Игры на воде (Приложение № 8).

### **Тема № 6. Техника плавания «Кроль на спине» - 20 часов.**

#### **Теория - 2 часа.**

Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» (Приложение № 9).

#### **Практика- 18 часов.**

Совершенствование движений ног и рук при плавании «кролем на спине».  
 Плавание с помощью движений ногами «кролем на спине», на боку и на груди с различным положением рук.  
 Плавание с помощью движений руками и вспомогательными средствами между бедрами.  
 Совершенствование согласования дыхания с работой рук и ног при плавании «кролем на спине». Совершенствование техники плавания «кролем на спине» (плавание в умеренном темпе). Плавание дистанций в различном темпе и с различной скоростью.  
 Игры на воде.

#### **Тема № 7. Техника плавания «Брасс» - 22 часа.**

##### **Теория – 2 часа.**

Совершенствование техники плавания способом «Брасс».

##### **Практика- 20 часов.**

Совершенствование комплекса подводящих упражнений.

Совершенствование техники плавания способом «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 «Брасс».

Игры на воде (Приложение № 10).

#### **Тема № 8. Техника плавания «Баттерфляй» - 27 часов.**

##### **Теория- 2 часа.**

Характеристика способа плавания «Баттерфляй».

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

##### **Практика- 25 часов.**

Разучивание движения ногами с дыханием.

Разучивание движения руками с дыханием.

Разучивание движения ногами и руками с дыханием.

Плавание в полной координации.

Игры на воде (Приложение № 11).

#### **Тема № 9. Техника стартов – 8 часов.**

##### **Теория – 2 часа.**

Правила выполнения стартов с тумбочки.

Правила выполнения стартов из воды.

##### **Практика- 6 часов.**

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.

Игры на воде (Приложение № 15).

#### **Тема № 10. Восстановительные средства и мероприятия – 7 часов.**

##### **Теория- 1 час.**

Восстановительные средства и мероприятия: пассивный и активный отдых.

##### **Практика- 6 часов.**

Водные процедуры, закаливающего характера. Контрастный душ, теплые ванны (Приложение № 18).

**Тема № 11. Участие в соревнованиях – 8 часов.****Теория – 2 часа.**

Повторение правил поведения участников на соревнованиях. Требования, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

**Практика- 6 часов.**

Участие в соревнованиях. Подведение итогов соревнований.

**Тема № 12. Диагностика (входящая, промежуточная, итоговая) – 4 часа.****Теория – 1 час.**

Опрос по пройденным темам.

**Практика- 3 часа.**

Сдача контрольных нормативов по плаванию.

**Тема № 13. Заключительное занятие – 2 часа.****Теория – 1 час.**

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

**Практика – 1 час.**

Спортивные эстафеты.

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год (Приложение №1)

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год (Приложение №2)

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год (Приложение №3)

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год (Приложение №4)

## **РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **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;
- скакалки;
- обручи;
- гимнастические палки;
- резиновые мячи;
- фитболы;
- гимнастические мячи;
- плавательные пенопластовые доски;
- тонущие мелкие предметы;
- лопатки;
- ласты;
- колобашки.

### **Информационно-методическое обеспечение**

#### **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 обучающихся (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).

-Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные (проприоцептивные) ощущения.

### **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», «держать», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

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

### **Методика проведения занятий:**

1. 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).
2. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.
3. 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 обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

### **Формы контроля/аттестации**

Формами контроля являются следующие виды диагностики: входящая, промежуточная, итоговая.

Входящая диагностика осуществляется в начале учебного года. Цель - зафиксировать начальный уровень подготовки обучающихся, имеющиеся умения, навыки с помощью сдачи контрольных нормативов (сентябрь-октябрь).

Промежуточная диагностика проводится в середине учебного года в форме контрольных нормативов. Цель - оценить результативность освоения обучающимися образовательной программы за первое полугодие (январь).

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в форме контрольных нормативов, соревнований. Цель - оценить результативность освоения обучающимися образовательной программы в целом (май).

Помимо диагностики на каждом занятии во время учебно-тренировочного процесса происходит текущий контроль, который предполагает систематическую проверку и оценку образовательных результатов по конкретным темам. Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий.

Формы диагностики результатов:

- сдача контрольных нормативов.

Формы демонстрации результатов:

-открытые занятия;

-участие в соревнованиях.

В течение учебного года педагог отслеживает личные достижения учащихся, для того чтобы:

- организовать индивидуальный подход к ребенку;

- оценить, насколько выросли его личные способности;

- создать ситуацию успеха в образовательном процессе.

На основе ситуации успеха у ребенка формируется положительная самооценка, которая в свою очередь является стимулом для дальнейшего развития.



**Контрольные тесты, определяющие уровень физической подготовленности.  
Входящая диагностика.**

Год обучения		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Модуль «Учусь плавать»</b>				
1 год обучения (стартовый уровень)	«Поплавок» (сек)	3	4	5
	«Звездочка» (сек)	3	4	5
	«Стрелочка» на груди (м)	3	4	5
<b>Модуль «Юный пловец»</b>				
2 год обучения (базовый уровень)	Проплавание стилем «Кроль на груди» (м).	10	15	20
	Проплавание стилем «Кроль на спине» (м).	10	15	20
3 год обучения (базовый уровень)	Проплавание стилем «Кроль на груди» (м).	15	20	25
	Проплавание стилем «Кроль на спине» (м).	15	20	25
4 год обучения (базовый уровень)	Проплавание стилем «Кроль на груди» (м).	20	25	30
	Проплавание стилем «Кроль на спине» (м).	20	25	30
	Проплавание стилем «Брасс» (м).	15	20	25

**Промежуточная диагностика.**

Год обучения		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Модуль «Учусь плавать»</b>				
1 год обучения (стартовый уровень)	Проплавание стилем «Кроль на груди» (м).	10	12	15
	Проплавание стилем «Кроль на спине» (м).	10	12	15
<b>Модуль «Юный пловец»</b>				
2 год обучения (базовый уровень)	Проплавание стилем «Кроль на груди» (м).	12	17	22
	Проплавание стилем «Кроль на спине» (м).	12	17	22
3 год обучения (базовый уровень)	*Проплавание стилем «Кроль на груди» (м)	17	22	27
	*Проплавание стилем «Кроль на спине» (м)	17	22	27
	*Проплавание стилем «Брасс» (м).	10	15	20
4 год обучения (базовый уровень)	Проплавание стилем «Кроль на груди» (м).	25	30	40
	Проплавание стилем «Кроль на спине» (м).	25	30	40
	Проплавание стилем «Брасс» (м).	25	30	40
	Проплавание стиль «Баттерфляй» (м).	10	15	20

**Итоговая диагностика.**

Год обучения		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Модуль «Учусь плавать»</b>				
1 год обучения (стартовый уровень)	Проплавание стилем «Кроль на груди» (м).	10	15	20
	Проплавание стилем «Кроль на спине» (м).	10	15	20
<b>Модуль «Юный пловец»</b>				
2 год обучения (базовый уровень)	Проплавание стилем «Кроль на груди» (м).	15	20	25
	Проплавание стилем «Кроль на спине» (м).	15	20	25
3 год обучения (базовый уровень)	Проплавание стилем «Кроль на груди» (м).	20	25	30
	Проплавание стилем «Кроль на спине» (м).	20	25	30
	Проплавание стилем «Брасс» (м).	15	20	25
4 год обучения (базовый уровень)	*Проплавание стилем «Кроль на груди» (м).	30	40	50
	*Проплавание стилем «Кроль на спине» (м).	30	40	50
	*Проплавание стилем «Брасс» (м).	30	40	50
	*Проплавание стилем «Баттерфляй» (м).	15	20	25

\*Учитывается техника плавания.

### Список литературы для педагога

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой /. - М.: Физкультура и спорт (ФиС), 2000. - 76 с.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Фис. 2009.-240 с
3. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия - Пресс, 2006. - 44 с.
4. Кашкин А.А, Смирнов В.В., Попов О.И. Плавание. Серия: Программы для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
5. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методика Развития. - М.: Terra спорт, 2000. – 60-63 с.
6. Левин Г. Умею плавать. – М.: Просвещение, 2009. - 96 с.
7. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации. \ \ Внешкольник. Дополнительное образование, социальное, Трудовое и художественное воспитание детей, 2006, № 11. -с.97-103.
8. Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология. - М., 1999. – 288 с.
9. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. - М.: Академия Развития, 2006. -222 с.
10. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников. – М.: Академия Развития, 2007. 127 с.
11. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: СпортАкадемПресс, 2005. - 102 с.
12. Люсерио Блайт. Плавание: 100 лучших упражнений [пер. с англ. Т. Платоновой]. - М.: Эксмо, 2010. -280 с.
13. Платонов В.Н., Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2. - Советский Спорт. 2012. – 544 с.
14. Лафлин Терри, Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание - Манн, Иванов и Фербер, 2011. -202 с.
15. Жукова М.Н. Подвижные игры. - М.: ВАКО, 2007. -157 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. – 15 с
4. Кошанов А. И. Начальное обучение плаванию. Чистые пруды, 2006. -32
5. Булгакова Н.Ж. Плавание. АСТ ХарвестАстрель Серия: Первые шаги, 2005. – 157 с

### 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%2F17deaa44f](https://vk.com/im?peers=225780617&sel=c110&z=video550796117_456239423%2F17deaa44f)

- [11a4bc72a](#), 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=N4ywZKbC6wI>, свободный. – (Дата обращения: 10.04.2020).

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график на 20201-2022уч.г.

Объединение «Плавание», модуль «Учусь плавать» (стартовый уровень), 1 год обучения

Педагог: \_\_\_\_\_.

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2021, 01-08.01.2022, 23.02.2022, 08.03.2022, 01.05.2022, 09.05.2022.

Каникулярный период:

- осенние каникулы– с \_\_\_\_ октября 2021 года по \_\_\_\_ ноября 2021 года;
- зимние каникулы – с \_\_\_\_ декабря 2021 года по \_\_\_\_ января 2022 года;
- весенние каникулы –с \_\_\_\_ марта 2022 года по \_\_\_\_ апреля 2022 года;
- летние каникулы – с \_\_\_\_ июня 2022 года по \_\_\_\_ августа 2022 года.

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

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	<b>СЕНТЯБРЬ</b>			<b>ГРУППОВАЯ</b>	2	Вводное занятие.	Зал сухого плавания Бассейн	
2					1 1	История возникновения плавания. Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
3					1 1	Развитие плавания в наши дни. Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Крайнего Севера. Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
4					1 1	Общая физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	
5					1 1	Общая физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	
6					1 1	Общая физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	

7	ОКТАБРЬ			ГРУППОВАЯ	1 1	Общая физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	
8					1 1	Общая физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	
9					1 1	Общая физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	
10					1 1	Общая физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	
11					1 1	Общая физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	
12					1 1	Общая физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	
13					1 1	Общая физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	
14					1 1	Общая физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	
15					1 1	Общая физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	
16					1 1	Общая физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	
17	НОЯБРЬ			ГРУППОВАЯ	1 1	Общая физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	
18					1 1	Общая физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	
19					1 1	Общая физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	
20					1 1	Общая физическая подготовка. Входящая диагностика.	Зал сухого плавания Бассейн	Контрольные нормативы
21					1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
22					1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	

23	ДЕКАБРЬ		ГРУППОВАЯ	1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
24				1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
25				1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
26				1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
27				1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
28				1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
29				1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
30				1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
31				1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
32		ЯНВАРЬ			1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн
33			1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн		
34			1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн		
35			1 1	Общая физическая подготовка. Промежуточная диагностика.	Зал сухого плавания Бассейн	Контрольные нормативы	
36			1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн		
37			1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн		
38		1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн			





55	А П Р Е Л Ъ			Г Р У П П О В А Я	1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн			
56					1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн			
57					1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн			
58					1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн			
59					1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн			
60					1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн			
61					1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн			
62					1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн			
63					1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн			
64					1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн			
65		М А Й				Г Р У П П О В А Я	1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
66							1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
67				1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».		Зал сухого плавания Бассейн			
68				1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».		Зал сухого плавания Бассейн			
69				1 1	Итоговая диагностика. Техника плавания «кроль на спине».		Зал сухого плавания Бассейн	Контрольные нормативы		
70				1 1	Техника плавания «кроль на груди». Техника плавания «кроль на груди».		Зал сухого плавания Бассейн			

71					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
72					2	Заключительное занятие.	Зал сухого плавания Бассейн	

**Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год  
Объединение «Плавание», модуль «Юный пловец» (базовый уровень), 2 год обучения**

Педагог: \_\_\_\_\_.

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2021, 01-08.01.2022, 23.02.2022, 08.03.2022, 01.05.2022, 09.05.2022.

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с \_\_\_ октября 2021 года по \_\_\_ ноября 2021 года;
- зимние каникулы – с \_\_\_ декабря 2021 года по \_\_\_ января 2022 года;
- весенние каникулы – с \_\_\_ марта 2022 года по \_\_\_ апреля 2022 года;
- летние каникулы – с \_\_\_ июня 2022 года по \_\_\_ августа 2022 года.

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

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	<b>СЕНТЯБРЬ</b>			<b>ГРУППОВАЯ</b>	2	Вводное занятие.	Зал сухого плавания Бассейн	
2					1	История возникновения плавания. Развития плавания в наши дни.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Гигиена, режим дня школьника. Закаливание и питание в условиях Крайнего Севера.		
3					1	Общая физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	
4					1	Общая физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	
5					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.		

6				1	Общая физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн		
7				1	Общая физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн		
8				1	Общая физическая подготовка. Входящая диагностика.	Зал сухого плавания Бассейн		Контрольные нормативы
9	<b>ОКТАБРЬ</b>				1	Общая физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	
10					1	Общая физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	
11					1	Общая физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	
12					1	Общая физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	
13					1	Общая физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	
14					1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
15					1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
16					1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
17	<b>НОЯБРЬ</b>				1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
18					1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
19					1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
20					1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	

21					2	Соревнования	Зал сухого плавания Бассейн	Соревнования
22					1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
23					1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
24					1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
25	ДЕКАБРЬ			ГРУППОВАЯ	1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
26					1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
27					1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
28					1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
29					1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
30					1	Общая физическая подготовка. Промежуточная диагностика.	Зал сухого плавания Бассейн	Контрольные нормативы.
31					1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
32					1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
33					1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
34					1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
35	ЯНВАРЬ			ГРУППОВАЯ	1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
36					1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
37					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	

					1	Техника плавания «кроль на груди».		
38					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на спине».		
39					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на спине».		
40					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на спине».		
41	<b>ФЕВРАЛЬ</b>			<b>ГРУППОВАЯ</b>	1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на спине».		
42					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на спине».		
43					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на спине».		
44					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на спине».		
45					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на спине».		
46			2	Соревнования	Зал сухого плавания Бассейн	Соревнования		
47					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на груди».		
48					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на груди».		
49	<b>МАРТ</b>			<b>ГРУППОВАЯ</b>	1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на груди».		
50					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на груди».		
51					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
			1	Техника плавания «кроль на спине».				
52					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на спине».		
53					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	

					1	Техника плавания «кроль на спине».		
54					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на спине».		
55					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на спине».		
56					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на груди».		
57					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на груди».		
58					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на спине».		
59					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на спине».		
60					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на груди».		
61					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на груди».		
62					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на спине».		
63					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на груди».		
64					2	Соревнования	Зал сухого плавания Бассейн	Соревнования
65					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на груди».		
66					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Контрольные нормативы
					1	Итоговая диагностика.		
67					1	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на груди».		
68					1	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на спине».		
69					1	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на спине».		

70					1	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на спине».		
71					1	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на спине».		
72					2	Заключительное занятие.	Зал сухого плавания Бассейн	



**Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год  
Объединение «Плавание», модуль «Юный пловец» (базовый уровень), 3 год обучения**

Педагог: \_\_\_\_\_.

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2021, 01-08.01.2022, 23.02.2022, 08.03.2022, 01.05.2022, 09.05.2022.

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с \_\_\_\_ октября 2021 года по \_\_\_\_ ноября 2021года;
- зимние каникулы – с \_\_\_\_ декабря 2021 года по \_\_\_\_ января 2022 года;
- весенние каникулы – с \_\_\_\_ марта 2022 года по \_\_\_\_ апреля 2022года;
- летние каникулы – с \_\_\_\_ июня 2022 года по \_\_\_\_ августа 2022 года.

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

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	<b>СЕНТЯБРЬ</b>			<b>ГРУППОВАЯ</b>	1	Вводное занятие.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Общая и специальная физическая подготовка.		
2					1	Развитие спортивного плавания в Мурманской области. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
3					1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
4					1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
5				1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания		

					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
6					1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания	
					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
7					1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания	
					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
8					1	Входящая диагностика.	Зал сухого плавания	Контрольные нормативы
					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
9	ОКТАБРЬ			ГРУППОВАЯ	1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания	
					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
10					1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания	
					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
11					1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания	
					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
12					1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания	
					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
13					1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания	
					1	Техника плавания «брасс».	Бассейн	
14			1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания			
			1	Техника плавания «брасс».	Бассейн			
15			1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания			
			1	Техника плавания «брасс».	Бассейн			
16			1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания			
			1	Техника плавания «брасс».	Бассейн			
17	НОЯБРЬ			ГРУППОВАЯ	1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания	
					1	Техника плавания «брасс».	Бассейн	
18					1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания	
					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
19			1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания			
			1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн			
20			1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания			
			1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн			

21					1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн		
22					1	Техника стартов.			
23					1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн		
24					2	Участие в соревнованиях «Веселые старты».			Соревнования
25	ДЕКАБРЬ			ГРУППОВАЯ	1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн		
26					1	Техника плавания «басс».			
27					1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн		
28					1	Техника стартов.			
29					1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн		Контрольный нормативы
30					1	Техника плавания «басс».			
31					1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн		
32					2	Участие в соревнованиях «Кубок Лапландии».			Соревнования
33	ЯНВАРЬ			ГРУППОВАЯ	1	Техника плавания «кроль на груди». Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн		
34					1	Техника плавания «кроль на груди».			
35					1	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн		
36					1	Техника плавания «басс».			

37	ФЕВРАЛЬ			ГРУППОВАЯ	1	Техника плавания «басс».	Зал сухого плавания Бассейн	
38					1	Техника плавания «басс».		
39					1	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
40					1	Техника плавания «кроль на спине».		
41					1	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
42					1	Техника плавания «басс».		
43					1	Техника плавания «басс».	Зал сухого плавания Бассейн	
44					1	Техника плавания «кроль на груди».		
45			1	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн			
46			1	Техника плавания «кроль на груди».				
47			1	Техника плавания «басс».	Зал сухого плавания Бассейн			
48			2	Участие в соревнованиях, посвящённых Дню защитника Отечества		Зал сухого плавания Бассейн	Соревнования	
49	МАРТ			ГРУППОВАЯ	1	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
50					1	Техника плавания «кроль на спине».		
51					1	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
52					1	Техника плавания «кроль на спине».		
					1	Техника открытых поворотов.	Зал сухого плавания Бассейн	

53	А П Р Е Л Ь			Г Р У П П О В А Я	1	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
54					1	Техника плавания «кроль на груди».		
55					1	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
56					1	Техника плавания «кроль на спине».		
57					1	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
58					1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.		
59					1	Техника плавания «басс».	Зал сухого плавания Бассейн	
60					1	Техника плавания «басс».		
61					1	Техника открытых поворотов.	Зал сухого плавания Бассейн	
62					1	Техника плавания «кроль на спине».		
63			2	Участие в соревнованиях «Северная волна».	Зал сухого плавания Бассейн	Соревнования		
64	М А Й			Г Р У П П О В А Я	1	Техника плавания «басс».	Зал сухого плавания Бассейн	
65					1	Техника плавания «басс».		
66					1	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
67					2	Итоговая диагностика.		
68				1	Техника плавания «басс».	Зал сухого плавания Бассейн		
				1	Техника плавания «кроль на спине».			



**Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год  
Объединение «Плавание», модуль «Юный пловец» (базовый уровень), 3 год**

Педагог: \_\_\_\_\_.

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2021, 01-08.01.2022, 23.02.2022, 08.03.2022, 01.05.2022, 09.05.2022.

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с \_\_\_\_ октября 2021 года по \_\_\_\_ ноября 2021 года;
- зимние каникулы – с \_\_\_\_ декабря 2021 года по \_\_\_\_ января 2022 года;
- весенние каникулы – с \_\_\_\_ марта 2022 года по \_\_\_\_ апреля 2022 года;
- летние каникулы – с \_\_\_\_ июня 2022 года по \_\_\_\_ августа 2022 года.

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

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	СЕНТЯБРЬ			ГРУППОВАЯ	1	Вводное занятие.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Общая и специальная физическая подготовка.		
2					1	Развитие спортивного плавания в Российской Федерации.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на спине».		
3					1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.	Зал сухого плавания Бассейн	
					1	Техника плавания «кроль на груди».		
4	1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн					
	1	Техника плавания «кроль на груди».						
5	1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн					
	1	Техника плавания «кроль на груди».						
6	1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн					
	1	Техника плавания «кроль на спине».						

7					1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания		
					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн		
8					1	Входящая диагностика.	Зал сухого плавания	Контрольные нормативы	
					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн		
9	ОКТАБРЬ			ГРУППОВАЯ	1	Восстановительные средства и мероприятия.	Зал сухого плавания		
						1	Общая и специальная физическая подготовка.	Бассейн	
10						1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания	
						1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
11						1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания	
						1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
12						1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания	
						1	Техника плавания «брасс».	Бассейн	
13						1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания	
						1	Техника плавания «брасс».	Бассейн	
14					1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания		
					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн		
15					1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания		
					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн		
16					1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания		
					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн		
17	НОЯБРЬ			ГРУППОВАЯ	1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания		
						1	Техника плавания «брасс».	Бассейн	
18						1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания	
						1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
19						1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания	
						1	Техника плавания «баттерфляй».	Бассейн	
20					1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания		
					1	Техника плавания «баттерфляй».	Бассейн		
21					1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания		
					1	Техника плавания «баттерфляй».	Бассейн		
22					1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания		
					1	Техника плавания «баттерфляй».	Бассейн		



23	ДЕКАБРЬ		ГРУППОВАЯ	1	Техника стартов.	Зал сухого плавания Бассейн		
		1		Техника плавания «кроль на груди».				
24					1	Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
		1		Техника плавания «брасс».				
25					1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
		1		Техника плавания «баттерфляй».				
26					1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
		1		Техника плавания «баттерфляй».				
27					1	Техника стартов.	Зал сухого плавания Бассейн	
		1		Техника плавания «кроль на груди».				
28					1	Техника стартов.	Зал сухого плавания Бассейн	
		1		Техника плавания «кроль на спине».				
29			1	Промежуточная диагностика.	Зал сухого плавания Бассейн	Контрольные нормативы		
	1	Техника плавания «кроль на груди».						
30			1	Восстановительные средства и мероприятия.	Зал сухого плавания Бассейн			
	1	Техника плавания «кроль на груди».						
31			1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн			
	1	Техника плавания «кроль на груди».						
32			2	Участие в соревнованиях «Кубок Лапландии».	Зал сухого плавания Бассейн	Соревнования		
33	ЯНВАРЬ		ГРУППОВАЯ	1	Восстановительные средства и мероприятия.	Зал сухого плавания Бассейн		
		1		Техника плавания «кроль на спине».				
34					1	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
		1		Техника плавания «баттерфляй».				
35					1	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
		1		Техника плавания «баттерфляй».				
36					1	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
	1	Техника плавания «кроль на спине».						
37			1	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн			
	1	Техника плавания «кроль на спине».						
38			1	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн			
	1	Техника плавания «брасс».						

39	<b>ФЕВРАЛЬ</b>			<b>ГРУППОВАЯ</b>	1	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн			
40					1	Техника плавания «кроль на спине».				
41						1	Техника плавания «баттерфляй».		Зал сухого плавания Бассейн	
						1	Техника плавания «кроль на спине».			
42						1	Техника плавания «басс».		Зал сухого плавания Бассейн	
						1	Техника плавания «басс».			
43						1	Техника плавания «кроль на груди».		Зал сухого плавания Бассейн	
						1	Техника плавания «басс».			
44						1	Техника плавания «кроль на груди».		Зал сухого плавания Бассейн	
						1	Техника плавания «басс».			
45						2	Участие в соревнованиях, посвященных Дню защитника Отечества.		Зал сухого плавания Бассейн	Соревнования
46						1	Восстановительные средства и мероприятия.		Зал сухого плавания Бассейн	
						1	Техника плавания «басс».			
47						1	Техника плавания «кроль на спине».		Зал сухого плавания Бассейн	
	1			Техника плавания «басс».						
48				1	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн				
				1	Техника плавания «басс».					
49	<b>МАРТ</b>			<b>ГРУППОВАЯ</b>	1	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн			
50					1	Техника плавания «кроль на спине».				
51						1	Техника плавания «басс».	Зал сухого плавания Бассейн		
						2	Квалификационные соревнования.		Бассейн	Соревнования
52						1	Восстановительные средства и мероприятия.	Зал сухого плавания Бассейн		
						1	Техника плавания «басс».			
53						1	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн		
						1	Техника плавания «басс».			
54				1	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн				
				1	Техника плавания «басс».					

55	А П Р Е Л Ь		Г Р У П П О В А Я	1	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
		1		Техника плавания «брасс».			
56				1	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
		1		Техника плавания «баттерфляй».			
57				1	Техника стартов.	Зал сухого плавания Бассейн	
		1		Техника плавания «баттерфляй».			
58				1	Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
		1		Техника плавания «брасс».			
59				1	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
		1		Техника плавания «баттерфляй».			
60				1	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
		1		Техника плавания «баттерфляй».			
61				1	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
		1		Техника плавания «брасс».			
62		1	Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн			
	1	Техника плавания «брасс».					
63		2	Участие в соревнованиях «Северная волна».	Зал сухого плавания Бассейн	Соревнования		
64		1	Восстановительные средства и мероприятия.	Зал сухого плавания Бассейн			
	1	Техника плавания «кроль на спине».					
65	М А Й		Г Р У П П О В А Я	1	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
		1		Техника плавания «брасс».			
66				1	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
		1		Техника плавания «кроль на спине».			
67				2	Итоговая диагностика.	Зал сухого плавания Бассейн	Контрольные нормативы
68				1	Восстановительные средства и мероприятия.	Зал сухого плавания Бассейн	
		1		Техника плавания «кроль на спине».			
69		1	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн			
	1	Техника плавания «кроль на спине».					
70		1	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн			
	1	Техника плавания «кроль на спине».					







## Общеразвивающие и специальные физические упражнения

### Комплекс 1

1. Ходьба, бег, наклоны, приседания- 3 мин.
2. И. п.- сидя, одна нога согнута. Взяться руками за пятку и носок стопы и крутить ее вправо и влево. Выполнить 10 раз каждой ногой.
3. И. п. - сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Выполнять сначала скрестные движения ногами, а потом - как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, с небольшим размахом стоп – 3 раза по 30 сек.
4. И. п. - стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз.
5. И. п. - стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам, круговые движения руками вперед и назад. Выполнять сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой по 20 раз.
6. «Мельница» - 1 мин.  
И. п.- стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямыми – по 1 мин.
7. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница») - 1 мин.

### Комплекс 2

1. Выполнить упражнение 4 комплекса 1 в положении лежа на груди (или на спине), руки вытянуты вперед – 5 раз по 10 сек.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука упирается в колено, другая вытянута вперед. Движения свободной рукой, как при плавании кролем – 3 раза по 30 сек.
3. Упражнение то же, но с остановкой руки в трех положениях: рука впереди, в середине гребка, в конце гребка. Во время каждой остановки не меньше 3 раз напрягать мышцы руки и плеча.
4. Упражнение 5 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой и бегом – 1 мин.
5. Упражнение 6 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой на месте - 1 мин.
6. Упражнение на согласование дыхания с движением одной рукой, как при плавании кролем – 1 мин.  
И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая - в положении конца гребка у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Прodelать 15-20 раз каждой рукой.
7. Движения обеими руками кролем в сочетании с дыханием.

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом – 3 раза по 30 секунд.

### Комплекс 3

1. И.п.- сидя. Смыкания и размыкания стоп поочередно перемещая пятку – стопу- 10 раз.
2. И.п.- сидя. Супинация, т. е. поворот наружу, правой (левой) стопы с помощью другой ноги – 10 раз.
3. И.п.- сидя. Захватывание стопами резинового мяча- 10 раз.
4. И.п.- сидя. Сдавливание стопами резинового мяча – 10 раз.
5. И.п.- сидя. Подтягивание стопами матерчатого коврика – 10 раз.
- 6.И.п.- сидя. Захватывание пальцами ног различных предметов (карандаша и других предметов) – 1 мин.
7. И.п.- сидя. Сгибание - разгибание пальцев - 1 мин.
8. И.п.- сидя. Прокатывание стопами предметов круглой и цилиндрической формы – 1 мин.
9. И.п.- стоя. Ходьба на носках по мягкой поверхности, по мату – 1 мин.
- 10.И.п.- стоя, упражнения в равновесии на одной ноге (на полу, на скамейке и др.) с балансированием – 3 раза по 20 секунд.
11. И.п.- стоя на носках – 3 раза. по 20 секунд.
12. И.п.- ходьба босиком по скамейке, по скакалке – 1 мин.
- 13.И.п.- стоя. Носки стоп развернуты внутрь, стопы обращены подошвенными поверхностями внутрь, руки на поясе. Подняться на носки, возвратиться в И.п. – 20 раз.
- 14.И.п.- стоя. Руки опущены, носки ног повернуты внутрь. Присесть, одновременно вытянуть руки.
15. И.п.- стоя, руки на поясе, носки стоп вместе. Переместить нагрузку на наружный край, поставить стопы параллельно и возвратиться в И.п.- 10 раз.
16. И.п.- стоя. Ноги вместе, руки на пояс. Подскоки на носках ног – 20 раз.



### Упражнения для освоения с водной средой

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, обучающиеся 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 обучающиеся 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 обучающихся 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 обучающимся 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**

1. Скольжение на груди, руки впереди, дыхание задержано.
2. Скольжение на груди, левая рука впереди, правая – у туловища.
3. Скольжение на груди, руки у туловища.
4. Скольжение на спине (повторить все предыдущие упражнения).
5. Скольжение на груди с последующими поворотами на бок, на спину.

### Способ плавания «Кроль на груди»

#### На суше

1. Движения ногами кролем. Сесть, упор на предплечье, ладони вниз, ноги выпрямить, носки оттянуть. Выполнять движения поочередно вверх-вниз от бедра с небольшим размахом 4 раза по 20 секунд.
2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди – 4 раза по 20 секунд.
3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками – 4 раза по 1 мин.
4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками – 4 раза по 1 минут.

#### Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница».
2. 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- 3 раз по 1 минуте.
3. И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем – 3 раза по 1 минуте.

#### В воде

1. Разучивание и выполнение гребковых движений (гребковые движения ног, держась за бортик; гребковые движения ног с поддержкой).  
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; вдоль бедер).
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.  
(Держась за бортик прямой рукой, другая рука вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду; движение руками. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду).
6. Упражнение 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.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. Упражнение то же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. 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.

- 11. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания).
- 12. Плавание кролем с задержкой дыхания.
- 13. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

#### Упражнения для изучения движений руками и дыхания в воде

1. И.п.- стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено впереди стоящей 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.

2. Гребки одной рукой, держа в другой доску.

3. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска.

4. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

5. 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.

6. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

#### Упражнения для изучения общего согласования движений в воде

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух - и четырехударной координации движений).

4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

**Способ плавания «Кроль на спине»****На суше**

1. Движения ногами кролем в положении сидя – 3 раза по 30 секунд.
2. «Мельница» - выполнение в положении стоя круговых движений руками в направлении назад – 3 раза по 2 минуты.
3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой - три шага) – 3 раза по 2 минуты.

**В воде**

1. Выполнение гребковых 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 в положении у бедер.
3. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой).
4. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра.
5. Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками:
  - Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в исходное положение и т. д.
6. Плавание кролем на спине на расстояние 5 метров с задержкой дыхания на входе.
7. Плавание кролем на спине с постепенным увеличением расстояния.

### Способ плавания «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 «брасс», наклон туловища вперед - 3 раза по 1 минуте.
7. Выполнение руками движений способом «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 «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.

### Способ плавания «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.

## Игры в воде.

### 1. Игры для ознакомления со свойствами воды.

#### «Море волнуется раз»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

Описание игры: занимающийся становится в шеренгу по одному лицом к бортику и берется руками за шест или другой предмет, символизирующий лодку у причала. По команде «море волнуется» игроки расходятся в любом направлении, выполняя произвольные движения руками.

Правила игры: по команде ведущего- «на море тихо», играющие стараются быстро занять исходное положение. Затем ведущий произносит «раз, два, три – вот на место встали мы». После чего все «лодки» снова собираются у «причала». Тот, кто опоздал, не может продолжить игру. Побеждает участник, дошедший до конца игры.

#### «Кто выше»

Задачи игры: освоение с водой, 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»

Задача 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.

### 2. Игры с погружением в воду.

#### «Лягушата»

Задача игры: освоение с водой.

Описание игры: играющие («лягушата») подпрыгивают вверх по сигналу «Щука», а по сигналу «Утка» прячутся под воду. Игрок, неправильно выполнивший команду, получает штрафной балл.

Правила игры: побеждает участник, у которого меньшее количество баллов.

#### «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»). Чтобы «Поезд» прошел в «тоннель», изображающие «поезд» поочередно пронырявают.

### 3. Игры, направленные на ознакомление с подъемной силой воды.

#### «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.

#### «Пятнашки с поплавком»

Задачи игры: совершенствование навыка всплывания и лежания на воде.

Описание игры: водящий старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игрок принимает положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, то оба игрока меняются ролями.

### **4. Игры, применяющиеся при обучении различным элементам техники плавания.**

#### «Фонтан»

Задачи игры: обучение и совершенствование техники работы ногами способом «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.

#### «Ромашки»

Задачи игры: обучение и закрепление техники работы ногами способом «кроль на груди» и способом «Кроль на спине».

Описание игры: играющие входят в воду и берутся за руки, образуя круг. Затем рассчитываются на первый- второй. Первые номера занимают исходное положение: лежа на спине, ноги направлены в центр круга, работают способом кроль. Вторые номера, лежа на груди, держат первых за руки, двигаются по кругу, ногами выполняя способ кроль. Через 30 секунд игроки меняются местами. Победителем признается тот, кто дольше удержался в горизонтальном положении и лучше работал ногами.

#### «Плавающие стрелы»

Задачи игры: постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, сохраняя равновесие.

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

#### «Гонки с доской»

Задачи игры: закрепить технику движений ногами способом «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.

### **5. Игры, направленные на повышение общего физического развития.**

#### «Кто выше выпрыгнет из воды»

Задачи игры: отработка прыжка из воды.

Описание игры: упражнение выполняется на глубоком месте. Находясь в вертикальном положении, нужно выпрыгнуть как можно выше, сделав сильное движение ногами, как в бросе, и одновременно оттолкнувшись руками от воды.

#### «За мячом вплавать»

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»

Задача игры: развитие силы.

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

#### «Утка-нырок»

Задача игры: обучение технике ныряния в глубину.

Описание игры: на глубине по пояс, наклонитесь вперед и сделать стойку на руках (выполнять на задержке дыхания).

#### «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 1-1.5метра прячет предметы в квадрате площадью 10метров.

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

### **6. Игры с прыжками в воду.**

#### «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.

#### «Прыжки в круг»

Задачи игры: отработка навыка прыжка в воду.

Описание игры: участники игры поочередно спрыгивают ногами вниз в воду, стараясь попасть в обруч или круг, лежащий на воде.

#### «Кто дальше проскользит?»

Задачи игры: формирование навыка прыжка в воду вниз головой.

Описание игры: занимающиеся 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.

#### «Поймай мяч во время прыжка»

Задачи игры: отработка техники прыжка в воду.

Описание игры: играющие прыгают с тумбочки. Находясь в полете, игрок должен поймать мяч, который пролетает от него на определенном расстоянии.

**Викторина.****История возникновения плавания. Развитие плавания в наши дни.**

6. Когда человек научился плавать.
7. Приспособление человека к водной среде.
8. Огромное значение воды в жизни людей.
9. Применение плавания в древние времена в военных целях.
10. Большое значение плавания в Древней Греции.
11. Что означает выражение: «раньше плавать, чем ходить».
12. Обучение плаванию в русских войсках.
13. Необходимость массового обучения плаванию.
14. Прикладное значение плавания.
15. Где проводились первые Олимпийские игры.
16. Плавание как основа разностороннего развития человека.
17. Оздоровительное значение плавания.
18. Какие бывают плавательные бассейны.
19. Что такое спортивное и прикладное плавание, плавание на открытой воде, зимнее плавание.
20. Кто такие Владимир Сальников и Александр Попов.
21. Как часто проводятся Олимпийские игры.

### Оказание первой помощи при травмах.

**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. Исключение - когда больного нужно вынести из очага опасности.

Одной из самых распространенных травм считается перелом – нарушение целостного состояния кости, которое сопровождается резкими болями, припухлостью и деформацией кости в месте удара.

#### 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 доврачебную помощь.

#### Остановка венозного кровотечения

- наложение на рану давящей повязки.
- наложение жгута и резкое сгибание конечности в суставе.
- наложение стерильной повязки, холода на рану.

### Стартовый прыжок с тумбочки

#### На суше

1. Основная стойка. 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. Принять 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 гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
4. Упражнение то же, по команде.
5. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
6. 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. То же, пронося руки вперед над водой.
3. 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 уходить 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.

### Поворот «маятник» в брассе 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 «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 "кролем 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 сравнивается 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.

### **Техника поворотов в комплексном плавании.**

#### **Порядок стилей в комплексном плавании.**

Спортсмен, заявленный на дистанцию «комплексное плавание», должен проплывать ее в следующем порядке:

1. «Баттерфляй»;
2. «Кроль на спине»;
3. «Брасс»;
4. «Кроль на груди».

#### **Порядок стилей в комбинированной эстафете.**

Если спортсмены участвуют в комбинированной эстафете, то очередность стилей меняется следующим образом:

1. «Кроль на спине»;
2. «Брасс»;
3. «Баттерфляй»;
4. «Кроль на груди».

### **Техника поворотов в комплексном плавании.**

В соответствии с правилами соревнований спортсмен, выполняя поворот при переходе от одного способа плавания к другому в комплексном плавании, должен:

- 1) коснуться поворотного щита в соответствии с правилами, регламентирующими технику финиширования способом, которым он завершает данный этап;
- 2) выполнить скольжение под водой после поворота и выход на поверхность в соответствии с правилами, регламентирующими технику плавания способом, которым он начинает очередной этап.

Цель пловца во время выполнения поворотов при переходе от одного способа плавания к другому: выполнить поворот в кратчайшее время и продолжить плавание по дистанции в оптимальном соревновательном темпе и ритме очередным способом.

#### **Общие требования к выполнению поворотов.**

При выполнении поворотов необходимо:

- поддерживать, возможно, более высокую скорость плавания на последних 5 м перед поворотным щитом;
- использовать инерцию движения тела пловца к стенке бассейна для вращения во время поворота;
- использовать минимальный радиус вращения (группироваться, держать согнутые ноги вместе, таз глубоко не опускать);
- выполнять точную постановку ног на щит подошвами обеих ног одновременно; не перекашивать ступни при отталкивании от щита;
- выполнять быстрый полуприсед перед мощным отталкиванием (с целью использования сил упругого мышечного растяжения в самом начале отталкивания ногами от щита);
- к моменту постановки ног на щит направлять обе руки под водой вперед, голову прятать между руками; во время отталкивания ногами от щита таз и туловище фиксировать; избегать прогиба туловища и колебаний таза; увеличивать силу отталкивания от щита заключительным резким разгибанием ног в голеностопных суставах;



- при скольжении после отталкивания придавать телу обтекаемое положение; руки вытягивать вперед до отказа (кисти рук держать вместе), прикрывая руками голову и туловище от встречного потока воды;
- при скольжении под водой находиться под волной, идущей на поворотный щит по поверхности вслед за пловцом;
- контролировать глубину и скорость скольжения, точно определять момент для начала гребковых движений под водой с целью выхода на поверхность;
- сохранять самый малый угол атаки тела при выходе на поверхность.

#### **Переход от способа «Баттерфляй» к способу «Кроль на спине».**

При переходе от способа "баттерфляй" к способу "кроль на спине" применяется поворот маятником, при котором вращение происходит в боковой плоскости, несколько наклоненной к вертикали. Во время вращения таз и согнутые ноги пловца движутся к стенке бассейна под водой, голова и плечевой пояс - в противоположную сторону над поверхностью воды.

#### **Переход со способа «Кроль на спине» к способу «Брасс».**

При переходе от способа "кроль на спине" к способу "брасс" используется несколько вариантов поворотов. Один из них - поворот маятником. Он прост, экономичен и, возможно, наиболее эффективен. По сравнению с другими в этом повороте нет трудностей с ориентированием, вращением, выполнением вдоха, точной постановкой ног ступнями на стенку, двигательными переключениями с одного способа на другой.

Подплывая к поворотному щиту "кролем на спине", пловец ориентируется, выполняет последний гребок и касается поворотного щита вытянутой рукой примерно на уровне воды. После касания он группируется (сгибает ноги одновременно в коленных и тазобедренных суставах) и, отталкиваясь рукой от щита, начинает вращение туловища в сторону от щита. Верхняя часть туловища поднимается над поверхностью воды, одна рука движется от щита под водой, другая над водой; выполняется вдох. Заканчивается вращение постановкой ног на щит.

#### **Переход со способа «Брасс» на способ «Кроль на груди».**

Спортсмен наплывет на поворотный щит с высокой скоростью и с таким расчетом, чтобы после завершения последнего отталкивания ногами без промедления коснуться руками щита.

После касания щита спортсмен группируется и, отталкиваясь руками от щита, начинает вращение туловища маятником в сторону от щита. Во время вращения верхняя часть туловища немного поднимается над поверхностью воды, одна рука движется от щита под водой, другая - над водой. Пловец выполняет вдох. Вращение заканчивается постановкой ног на поворотный щит.

## Самомассаж

### Самомассаж головы.

Голову массируют в положении стоя или сидя.

Все движения необходимо делать по направлению роста волос, т.е. от макушки вниз к шее, ушам и т.д.

1. Начинайте с поглаживания: положите ладони на голову так, чтобы пальцы соединились вверху на макушке. Поглаживание проводите подушечками пальцев обеих рук вниз к шее.
2. Затем переходите к легким надавливаниям: обеими кистями рук или фалангами пальцев, сжатых в кулак, производите легкие давления на голову.
3. Следующие движения - растирания, которые могут быть кругообразными. Выполняйте их подушечками всех пальцев, слегка надавливая, сдвигая и растягивая кожу головы.
4. Последняя стадия массажа - разминание: ладонью надавливайте на кожу, а затем смещайте ладонь вместе с кожей.
5. Заканчивайте массаж поглаживанием от макушки к ушам.

### Самомассаж шеи, трапецевидной мышцы.

Массаж шеи производится одной или двумя руками с применением поглаживания, растирания. Поглаживание выполняют двумя руками, ладони кладут на затылок и производят поглаживание сверху вниз или поглаживание выполняют одной рукой, а другая поддерживает её за локоть. После этого кончиками пальцев обеих рук осуществляют растирание от затылка к верхним отделам лопатки.

Разминание трапецевидной мышцы производят по очереди правой и левой руками, при этом правую руку поддерживают под локоть и потом меняют положение руки.

### Самомассаж рук.

1. Тщательно растереть и размять все мелкие суставы на пальцах обеих рук. Первым и вторым пальцем правой руки взять «в щипцы» верхушку большого пальца левой руки и, как бы выжимая из него кровь, продвинуть пальцы до ладони. Повторить со всеми пальцами левой руки.

Тот же массаж сделать для пальцев правой руки.

2. Сильно массировать давящими и разминающими движениями ладонную и тыльную поверхности кисти, положив большой палец массирующей руки на ладонь, остальные 4 пальца - на тыл кисти.

3. Ладонью правой руки поглаживать левую руку от лучезапястного до плечевого сустава с наружной и внутренней стороны. Затем обхватить левую руку у кисти I и III пальцем правой руки и сделать энергичное «выжимание» снизу-вверх (ведя пальцы правой руки по предплечью и плечу левой руки). То же проделать с правой рукой. Повторить массаж каждой руки несколько (5-8) раз, закончить мягким поглаживанием снизу-вверх.

4. Правой рукой помассировать левый плечевой сустав: сначала поглаживать его, затем сделать достаточно энергичное разминание и растирание, закончить снова поглаживанием. Так же помассировать левой рукой правый плечевой сустав. Каждое массажное упражнение надо делать 2-3 мин.

### Самомассаж ног.

1. Сесть на стул, левую ступню положить на колено правой ноги, поглаживать тыл стопы пальцами обеих рук, сначала поверхностно, затем сильно надавливая ладонью, продвигая ее от пальцев стопы к голеностопному суставу. Подошвенную поверхность стопы нужно растирать сильно, особенно энергично разминая мышцы свода стопы (под подъемом). Делается это большими пальцами рук или сложив пальцы в кулак и растирая подошву костными выступами согнутых пальцев. Если на стопе или на пальцах ног есть болевые точки, их надо размять и растереть особенно активно, продолжая массаж до уменьшения или полного исчезновения болевых ощущений. После окончания массажа левой стопы ноги меняют местами и делаются те же манипуляции с правой стопой.

2. Сесть на пол, левую ногу согнув в колене, поглаживать левую икроножную мышцу поочередно левой и правой рукой, затем, обхватив ее ладонью и большим пальцем, сделать энергичное «выжимание», проводя плотно прижатой кистью по икроножной мышце от голеностопного до коленного сустава. Повторить несколько раз, чередуя руки. Закончить массаж поглаживанием.

После этого таким же образом промассировать правую икроножную мышцу.

3. Сесть на стул, ноги слегка развести. Поглаживать бедро от колена до тазобедренного сустава (сначала поверхностно, затем более глубоко и энергично), охватывая его двумя руками. После этого сделать разминание передних мышц и затем, передвинувшись на край стула, размять задние мышцы бедра, захватывая их руками, причем ладонь с выпрямленными пальцами должна плотно прилегать к массируемому участку, и вращательными движениями смещать мышцу в сторону мизинца. После разминания мышцы бедра поколачивают ребром ладони (пальцы слегка сжаты в кулак) и заканчивают массаж легким поглаживанием. Так же массируют бедро другой ноги.

**Конкурсы «Спортивный праздник на воде»**

## 1. «Передай мяч»

Участники команд выстраиваются на своих дорожках в колонну по одному на расстоянии вытянутых рук. У первого игрока в руках мяч. По сигналу первый игрок наклоняется под воду и передаёт мяч между ног второму игроку. Второй игрок, подхватив мяч, под водой передаёт третьему и так далее. В случае потери мяча участник ловит мяч и продолжает игру. Последний участник, получив мяч, поднимет его над головой. Побеждает команда, первая выполнившая задание.

## 2. «Дельфин».

По сигналу инструктора первый участник, убрав руки за спину, головой толкает мяч до ограничения и обратно. Мяч передается следующему участнику.

Побеждает команда, пришедшая к финишу первой.

## 3. «Быстрый мяч».

Мяч в руках у первого участника. По сигналу инструктора он плывет до ограждения и обратно, держа мяч вверх, любым способом. Передает мяч следующему участнику.

Побеждает команда, первая выполнившая задание.

## 4. Конкурс «Капитанов».

На расстоянии 12 метров от бортика, напротив каждой команды на дно бассейна опускаются шайбы. По сигналу инструктора, капитаны плывут любым способом и достают шайбу.

Побеждает команда, капитан которой, первым пришел к финишу.

## 5. «Транспортировка».

Один участник садится на доску, два становятся по бокам. По сигналу инструктора надо пройти до ограждения и обратно.

Побеждает команда, первая выполнившая задание.

## 6. «Пизанская башня»

Участник передвигается любым способом транспортируя, пять досок, сложенных одна на другую. Передача досок производится из рук в руки. Окончанием эстафеты является касание досками стенки бассейна последним из участников.

## 8. «Эстафета»

По сигналу участники команды (мальчики), стоящие на глубокой части бассейна прыгают в воду и любым способом плывут в противоположную сторону бассейна, касаются рукой бортика и только тогда участники (девочки), стоящий на мелкой части начинает движение и так четыре этапа. Побеждает команда, пришедшая первой к финишу.