

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

ПРИНЯТА

методическим советом

Протокол

« ____ » _____ 2018 г. № _____

Председатель _____ /О.А. Бережняк

УТВЕРЖДЕНА

Приказом

ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия»

от _____ № _____

Директор _____ /С.В. Кулаков

**ДОПЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«УЧУСЬ ПЛАВАТЬ»**

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составители:

Кузнецова Лидия Михайловна,

Хохлова Елена Игнатьевна,

педагоги дополнительного образования

Мурманск
2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы – **стартовый.**

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «**Учусь плавать**» составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу учреждения дополнительного образования, в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, СанПин 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г. № 41, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Министерством образования и науки РФ от 29.08. 2013 №1008), Уставом ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия».

Данная программа составлена под реальные условия работы Государственного автономного учреждения дополнительного образования Мурманской области «Мурманский областной центр дополнительного образования «Лапландия». Учебно-тренировочная нагрузка в неделю может варьироваться в зависимости от конкретных условий с учетом режима работы общеобразовательных школ города, контингента учащихся, календаря спортивно-массовых мероприятий на текущий год, Уставом учреждения и требований техники безопасности.

Актуальность и педагогическая целесообразность реализации программы в том, что она обеспечивает и воспитание личностных качеств ребёнка. Процесс обучения плаванию для многих непростой: у ребёнка существует естественный страх перед водой. Чтобы преодолеть его, необходимо с помощью педагога сформировать правильную мотивацию, поставить ясные цели, приложить трудолюбие и волю, чтобы научиться плавать.

В учебно-тренировочном процессе активно используются интерактивные технологии. Использование специфических установок на изучение техники плавания, в программе введены схемы учета физического развития детей, проведение мониторинга физического развития и состояния здоровья. Предусмотрен раздел подводящих упражнений направленного воздействия на связки, мышцы и сухожилия.

Учащиеся, сдавшие контрольные нормативы, могут продолжить занятия в группах последующих годов обучения по плаванию, либо в других группах физкультурно-спортивной направленности ГАУДО МО «МОЦМДО «Лапландия».

Цель и задачи программы

Цель - формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся средствами плавания.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития плавания, особенностями различных видов плавания;
- ознакомить с техникой безопасности в душевой; во время занятий в спортивном зале, в бассейне;
- научить оказывать первую доврачебную помощь при травмах (порезах и ушибах);
- научить простейшими способами контроля за физической нагрузкой (измерить пульс);
- ознакомить с основами личной гигиены спортсмена;

- обучить выполнению общеразвивающих упражнений на воде и суше;
- обучить комплексам специальных упражнений;
- обучение различным видам плавания;
- приобретение умения составления комплекса упражнений для утренней гимнастики;
- овладение навыками закаливания, посредством водных процедур;

Воспитательные:

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

Развивающие:

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

Адресат программы: учащиеся, желающие научиться плавать, имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка), письменное разрешение родителей (законных представителей).

Форма реализации программы: очная.

Срок освоения программы: 1 год.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповая, индивидуальная.

Возраст детей – 7-10 лет.

Объем программы: 144 часа.

Минимальное количество учащихся в группах - 15 человек.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

учащиеся научатся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и интересы.

Метапредметные:

Учащиеся научатся:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их эталоны с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

учащиеся будут знать:

- правила соревнований по спортивному плаванию;
- правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
- исторические сведения по возникновению спортивного плавания;

учащиеся научатся:

- владеть информацией о всероссийских и международных соревнованиях. Ученик научиться:
- проплывать спортивными способами плавания;
- выполнять старты и повороты спортивными способами плавания;
- проплывать дистанции 50 м и 100 м кроль на груди и способом кроль на спине соответственно;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематическое наблюдение за их динамикой;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- держаться на воде, нырять, плавать под водой с открытыми глазами, правильно дышать, работать руками и ногами.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Тема | Количество часов | | | <u>Формы контроля</u> |
|----------|---|------------------|----------|-------|-----------------------|
| | | теория | практика | всего | |
| 1. | Вводное занятие. | 1 | - | 1 | |
| 2. | История возникновения плавания. | 1 | - | 1 | |
| 3. | Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Крайнего Севера. | 1 | 1 | 2 | |
| 4. | Оказание первой помощи при травмах. | 1 | 1 | 2 | |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | 2 | 30* | 32 | |
| 6. | Подготовительные упражнения: | | | | |
| 6.1. | Имитационные упражнения для освоения техники плавания. | 2 | 12 | 14 | |
| 6.2. | Упражнения для освоения водной среды. | 2 | 14 | 16 | |
| 7. | Техника плавания «кроль на груди». | 6 | 28 | 34 | контрольные нормативы |
| 8. | Техника плавания «кроль на спине». | 6 | 28 | 34 | контрольные нормативы |
| 9. | Сдача контрольных нормативов. | 2 | 4 | 6 | сдача контрольных |

| | | | | | |
|-----|-------------------------|----|-----|-----|-------------------------------|
| | | | | | нормативов (сентябрь, май) |
| 10. | Заключительное занятие. | 1 | 1 | 2 | |
| 11. | Итого | 25 | 119 | 144 | |

Примечание: расчёт часов произведён по максимальной нагрузке на этапах обучения. Конкретная учебная нагрузка на текущий год устанавливается с учётом особенностей каждой группы. Изучение теоретического материала осуществляется: в форме 5-10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий и в процессе проведения практических занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 1 час.

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.

Теория – 1 час.

Развитие плавания в древние времена. Развитие плавания в России.

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Крайнего Севера.

Теория – 1 час.

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

Практика – 1 час.

Разучивание и выполнение комплекса гимнастических упражнений, в домашних условиях.

Тема № 4. Оказание первой помощи при травмах.

Теория – 1 час.

Правила поведения на занятиях в зале сухого плавания и в бассейне. Причины возникновения травм. Оказание первой помощи при травмах (порезах и ушибах).

Практика- 1 час.

Изучение и выполнение тренировочных упражнений по оказанию первой помощи при порезах и ушибах.

Тема № 5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория – 2 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- 30 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 специальных гимнастических упражнений для развития силы и гибкости: упражнения на 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 и рук.

Проведение подвижных игр и эстафет.

Тема № 6. Имитационные упражнения для освоения навыка плавания.

Теория - 2 часа.

Знакомство с понятием «имитационные упражнения».

Правила составления комплекса имитационных упражнений.

Практика- 8 часов

Разучивание и выполнение упражнений на освоение положения тела.

Разучивание и выполнение упражнений для мышц рук, как при плавании кролем.

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

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

Тема № 7. Упражнения для освоения водной среды.

Теория – 2 часа.

Значение подготовительных упражнений для освоения водной среды.

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

Практика - 6 часов.

Диагностика - сдача контрольных нормативов по освоению с водной средой. Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду.

Игры на воде.

Тема № 8. Техника плавания «кроль на груди».

Теория - 6 часов.

Понятие слова «кроль» (история происхождения).

Правила выполнения соскока в воду.

Основное положение тела и головы при плавании кролем на груди.

Основные движения ногами и руками при плавании способом «кроль на груди».

Правила выполнения дыхания. Согласование движений.

Практика- 28 часов.

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения навыка скольжения.

Разучивание и выполнение соскока вниз ногами с низкого бортика.

Разучивание способа плавания «кроль на груди».

Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом кроль на груди.

Подвижные игры на воде.

Тема № 9. Техника плавания «кроль на спине».

Теория – 6 часов.

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- 24 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.

Тема № 10. Сдача контрольных нормативов.

Теория – 2 часа.

Опрос по пройденным темам.

Практика - 4 часа.

Сдача контрольных нормативов по освоению с водной средой.

Сдача нормативных требований по плаванию:

-проплывать 15 метров (10 метров, 5 метров) кролем на груди без предъявления требований к технике;

- проплывать 15 метров (10 метров, 5 метров) кролем на спине без предъявления требований к технике.

Тема № 11. Заключительное занятие.**Теория – 1 час.**

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

Практика – 1 час.

Игры на воде.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1.Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г (Приложение 1).

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;
- плавательный бассейн;
- обручи;
- гимнастические палки;
- резиновые мячи;
- фитболы;
- гимнастические мячи;
- скакалки;
- плавательные пенопластовые доски;
- тонущие мелкие предметы.

Информационно-методическое обеспечение**Практические занятия****Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма обучающихся, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения результатов;

- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- повышение уровня волевой подготовленности обучающихся.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- общеразвивающие упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Подвижные игры.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана поребежья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната».

Общая силовая подготовка.

Задачи общей силовой подготовки:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп пловца;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на непрерывное совершенствование движений пловца во время различных режимов работы, которые изменяются в зависимости от развития двигательных и волевых качеств, функциональной подготовленности учащихся. Конечной целью этой подготовки является формирование и совершенствование стиля пловца.

Основными задачами технической подготовки пловца являются: а) развитие двигательной ориентировки в воде и способности управлять своими движениями; б) выявление и исправление ошибок; в) формирование и совершенствование стиля пловца.

Средствами развития двигательной ориентировки могут быть любые плавательные движения циклического типа.

Воспитательная работа

Личностное развитие учащихся - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательные средства:

1. личный пример и педагогическое мастерство педагога дополнительного образования;
2. атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
3. дружный коллектив;
4. система морального стимулирования;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия»;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | юноши | девушки |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м) |
| | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад | Выкрут прямых рук вперед-назад |
| | Наклон вперед стоя на возвышении | Наклон вперед стоя на возвышении |

НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ

| Уровни усвоения | |
|-----------------|--|
| Высокий | <ul style="list-style-type: none"> - свободно проплывает в положении «стрелка» на груди и на спине 6 сек; - свободно выполняет упражнение «поплавок» и держится на воде 5 сек.; - проплывает 15 метров кролем на груди - проплывает 15 метров кролем на спине. |
| Средний | <ul style="list-style-type: none"> - свободно проплывает в положении «стрелка» на груди и на спине 4 сек; - выполняет упражнение «поплавок» и держится на воде 4 сек.; - проплывает 10 метров кролем на груди без предъявления требований к технике; - проплывает 10 метров кролем на спине без предъявления требований к технике. |
| Низкий | <ul style="list-style-type: none"> - свободно проплывает в положении «стрелка» на груди и на спине 3 сек; - выполняет упражнение «поплавок» и держится на воде 3 сек.; - проплывает 5 метров кролем на груди без предъявления требований к технике; - проплывает 5 метров кролем на спине без выноса рук из воды. |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Актуальные вопросы современного плавания. - Волгоград, 2008.
2. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, Педагогов дошкольных учреждений. - М.: АРКТИ, 2005.
3. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. Уч. Пос.- М.: ФиС, 2005.
4. Булгакова Н.Ж. Игры на воде, у воды, под водой. – СПб, 2005.

5. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Фис. 2009.
6. Глазырина Л.Д. Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 классы (методическое пособие) - М.: Владос, 2003.
5. Жукова М.Н. Подвижные игры. - М.: ВАКО, 2007.
6. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2002.
7. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. - М.: Олимпия - Пресс, 2006;
8. Кашкин А.А., Смирнов В.В., Попов О.И. Плавание. Серия: Программы для ДЮСШ и СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2006.
9. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
10. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методика Развития. - М.: Терра спорт, 2000
14. Левин Г. Умею плавать. - М.: Просвещение, 2009.
15. Молинский К.К., Семенова С.С. Методические рекомендации по начальному обучению плавания детей с нарушениями осанки: Методические рекомендации/С-Пб АГФ им. П.Ф. Лесгафта, 2000.
16. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации. \\\ Внешкольник. Дополнительное образование, социальное, Трудовое и художественное воспитание детей, 2006, № 11. -с.97-103.
17. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. - СПб. Детство-Пресс, 2006.
18. Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология. - М., 1999.
19. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (*письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16*)
22. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. - М.: Академия Развития, 2006.
23. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников. - М.: Академия Развития, 2007.
24. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: СпортАкадемПресс, 2005.
25. Люсерио Б. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсерио; [пер. с англ. Т. Платоновой]. - М.: Эксмо, 2011.
26. Платонова В.Н., Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2. - Советский Спорт. 2012
27. Лафлин Т., Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание - Манн, Иванов и Фербер, 2011
28. Карпенко Е., Короткова Т. и др. Плавание. Игровой метод обучения Серия: Библиотека тренера, 2009

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Александрова Эльвира Чудесное плавание Брана. - М.: серия «Детский мир», Амфора, 2005.
2. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. - Манн, Иванов и Фербер, 2012

3. Плавание Серия: Спорт от А до Я.- АСТ Харвест Астрель, 2010
4. Ситников М. В. Самоучитель плаванию, 2007
5. Кошанов А. И. Начальное обучение плаванию. Чистые пруды.2006
6. Булгакова Н.Ж. Плавание. АСТ Харвест Астрель Серия: Первые шаги.2005.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г.
Объединение «Учусь плавать»

Педагог: _____.

Количество учебных недель: 36.

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

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2018, 01-08.01 2019, 23.02.2019, 08.03.2019, 01.05.2019, 09.05.2019

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 27 октября 2018 по 04 ноября 2018;
- зимние каникулы – с 26 декабря 2018 года по 9 января 2019 года;
- весенние каникулы – с 23 марта 2019 по 1 апреля 2019;
- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2019 года.

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

| № | мес яц | числ о | время проведен ия занятия | форма занятия | кол-во часов | тема занятия | место проведения | форма контроля |
|---|--------------------------------------|-----------|------------------------------------|---|-----------------|---|-----------------------------------|-------------------|
| 1 | С Е Н Т Я Б Р Ь | | | инструктаж практич.занят. | 1 1 | Вводное занятие. Общая и специальная физическая подготовка. | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 2 | | | | объяснение- демонстрация практич.занят. | 1 1 | История возникновения плавания. Развитие плавания в наши дни. Общая и специальная физическая подготовка. | Зал сухого плавания Бассейн | Викторина |
| 3 | | | | теоретич.занят. практич.занят. | 1 1 | Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Крайнего Севера. Общая и специальная физическая подготовка. | Зал сухого плавания Бассейн | Опрос |
| 4 | | | | теоретич.занят. практич.занят. | 1 1 | Оказание первой помощи при травмах. Общая и специальная физическая подготовка. | Зал сухого плавания Бассейн | Опрос |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--------|---|-----------------------------------|---|
| 5 | | | | практич.занят. объяснение- демонстрация | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 6 | | | | практич.занят. объяснение- демонстрация. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 7 | | | | практич.занят. объяснение- демонстрация | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 8 | | | | практич.занят. | 2 | Входящая диагностика | Зал сухого плавания Бассейн | Сдача контрольных нормативов по ОФП |
| 9 | | | | практич.занят. объяснение- демонстрация | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 10 | О К Т Я Б Р Ь | | | практич.занят. объяснение- демонстрация | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 11 | | | | практич.занят. объяснение- демонстрация | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | Сдача технических нормативов по освоению с водной средой |
| 12 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды. | Зал сухого плавания Бассейн | Наблюдение |
| 13 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди». Упражнения для освоения водной среды. | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 14 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды. Техника плавания «кроль на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 15 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды. Техника плавания «кроль на груди». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 16 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды. Техника плавания «кроль на груди». | Зал сухого плавания Бассейн | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|----------------------------|--------|---|--------------------------------|--|
| 17 | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды. Техника плавания «кроль на груди». | Зал сухого плавания Бассейн | Самостоятельная практическая работа |
| 18 | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Упражнения для освоения водной среды. | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 19 | Н О Я Б Р Ь Д Е К А Б Р Ь | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Упражнения для освоения водной среды. | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 20 | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на груди». | Зал сухого плавания Бассейн | Наблюдение |
| 21 | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды. Техника плавания «кроль на груди». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 22 | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на груди». | Зал сухого плавания Бассейн | Самостоятельная практическая работа |
| 23 | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды. Техника плавания «кроль на груди». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 24 | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 25 | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 26 | | | практич.занят. | 2 | Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 27 | | | практич.занят. зачетное | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | Сдача технических нормативов способом «кроль на спине» |
| 28 | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания | Зал сухого плавания | |

| | | | | | | | | |
|----|----------------------------|--|--|-----------------------------|--------|--|--------------------------------|---|
| | | | | | | «кроль на спине». | Бассейн | |
| 29 | Я Н В А Р Ь | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 30 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Упражнения для освоения водной среды. Техника плавания «кроль на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 31 | | | | практич.занят. зачетное | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «кроль на груди». | Зал сухого плавания Бассейн | Сдача технических нормативов способом «кроль на груди» |
| 32 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «кроль на груди». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 33 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «кроль на груди». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 34 | | | | практич.занят. зачетное. | 2 | Промежуточная диагностика (плавательная подготовка) | Зал сухого плавания Бассейн | Сдача контрольных нормативов по плавательной подготовке |
| 35 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 36 | | | | теоретич.занят. | 1 1 | Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Крайнего Севера. Техника плавания «кроль на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | Опрос |
| 37 | Ф Е В Р А | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 38 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | Наблюдение |
| 39 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |

| | | | | | | | | |
|----|------------------|--|--|----------------------------|--------|---|--------------------------------|--|
| 40 | Л | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 41 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 42 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 43 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 44 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 45 | М А Р Т | | | практич.занят. зачетное | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | Сдача технических нормативов способом «кроль на груди» |
| 46 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 47 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 48 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 49 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 50 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 51 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |

| | | | | | | | | |
|----|----------------------------|--|--|----------------------------|--------|--|--------------------------------|--|
| 52 | | | | теоретич.занят | 1 1 | Оказание первой помощи при травмах. Общая и специальная физическая подготовка. | Зал сухого плавания Бассейн | Опрос |
| 53 | А П Р Е Л Ь | | | практич.занят. зачетное | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | Сдача технических нормативов способом «кроль на груди» |
| 54 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 55 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди и на спине». Упражнения для освоения водной среды | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 56 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 57 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 58 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 59 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 60 | | | | практич.занят. зачетное | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | Сдача технических нормативов способом «кроль на груди» |
| 61 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди и на спине». Соревнования «Северная волна» | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 62 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 63 | М | | | практич.занят. | 1 1 | Оказание первой помощи при травмах. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 64 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для освоения водной среды. Техника плавания «кроль на груди и на | Зал сухого плавания | |

| | | | | | | | | |
|----|--------|--|--|----------------------------|--------|---|--------------------------------|--|
| | А Й | | | | | спине». | Бассейн | |
| 65 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 66 | | | | практич.занят. зачетное | 2 | Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | Сдача технических нормативов способом «кроль на груди» |
| 67 | | | | практич.занят. | 2 | Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 68 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 69 | | | | практич.занят. зачетное | 2 | Итоговая диагностика | Зал сухого плавания Бассейн | Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП плавательной подготовке |
| 70 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | Наблюдение |
| 71 | | | | практич.занят. | 1 1 | Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди и на спине». | Зал сухого плавания Бассейн | |
| 72 | | | | практич.занят. | 1 1 | Заключительное задание. | Зал сухого плавания Бассейн | |

Викторина.

История возникновения плавания. Развитие плавания в наши дни.

- Когда появились первые пловцы? (первые пловцы появились на побережьях Средиземного и Черного морей в районах Ближнего Востока приблизительно 75 тысяч лет назад...).
- Как применялось плавание в древние времена в военных целях? (Форсирование рек)
- В Древней Греции про невежественного человека говорили: («Он не умеет ни плавать, ни читать».)
- Как и где используется прикладное плавание? (Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой.)
- Где проводились первые Олимпийские игры ?(Самые первые Олимпийские игры состоялись в 776 году до нашей эры в Греции).
- Как часто проводятся Олимпийские игры? (Один раз в четыре года)
- Какой самый быстрый стиль классического плавания? (Кроль на груди)
- Кто такой Александр Попов? (Российский пловец, четырехкратный олимпийский чемпион, шестикратный чемпион мира, 21-кратный чемпион Европы, один из пловцов конца 20 века.)

Гигиена, режим дня, закаливание и питание.

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

Оказание первой помощи при травмах.

Порезом называют резаную рану, нарушение целостности кожи, мышц сосудов ит.д., а ссадиной, место лишенное, в результате какого либо механического повреждения, только эпидермиса (верхнего слоя кожи).

Помощь при порезах и ссадинах:

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

Травма – нарушение здоровья, насильственное повреждение органа или организма в целом, вызванное внешним воздействием.

До того, как прибудет бригада скорой помощи, запрещено переносить людей, получивших травму. Исключением есть только те случаи, 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.

1. Как оказать первую 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.

При переломе позвоночника, но спину травмированного, не поднимая его, зафиксировать широкую доску либо повернуть его в положение лицом книзу.

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.

2.Как оказать первую 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.

3.Какие основные правила первой помощи при растяжении связок?

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

4.Каковы меры при оказании первой помощи при ушибах?

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

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

Диагностика

Критерии оценки результатов обучения

| | Средний уровень | Выше среднего | Высокий уровень |
|--|--------------------|------------------|--------------------|
| Выполнение упражнения «стрелка» (м): | | | |
| - проплывание на груди | 3 | 5 | 7 |
| - проплывание на спине | 3 | 4 | 6 |
| Выполнение упражнения «поплавков» (сек) | 4 | 6 | 8 |
| Проплывание стилем «кроль на груди» (м). | 5 | 10 | 15 |
| Проплывание стилем «кроль на спине» (м). | 5 | 10 | 15 |

Общеразвивающие и специальные физические упражнения

Общеразвивающие и специальные физические упражнения вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног и способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах - качества, необходимые для успешного освоения плавания. Это - разогревающие и дыхательные упражнения, различные виды ходьбы, бег, упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног - наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания, маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость. Включаются также упражнения, имитирующие технику плавания на суше, - например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием. Например, комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди.

Комплекс 1.

1. Ходьба, бег, наклоны, приседания.
2. И. п.- сидя, одна нога согнута. Взяться руками за пятку и носок стопы и крутить ее вправо и влево. Прodelать 20 раз каждой ногой.
3. И. п. - сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Прodelать сначала скрестные движения ногами, а потом - как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, с небольшим размахом стоп.
4. И. п. - стоя, руки вверх, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным.
5. И. п. - стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой. Прodelать 20 раз.
6. «Мельница».
- 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 прямые.
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»). Выполнять в течение 1 мин.

Комплекс 2.

1. Прodelать упражнение № 4 комплекса -1 в положении лежа на груди (или на спине); руки вытянуты вперед.
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. То же упражнение 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.
5. Упражнение № 6 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой на месте.
6. Согласование дыхания с движением одной рукой, как при плавании кролем.
- И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая - в положение 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 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.

Комплекс 3. (на укрепление мышцы стопы).

- Смыкания – размыкания стоп поочередно перемещая пятку – стопу.
- И.П.- сидя. Захватывание стопами резинового мяча.
- И.П.- сидя. Сдавливание стопами резинового мяча.
- И.П.- сидя. Захватывание пальцами ног различных предметов (карандаша и других предметов).
- И.П.- сидя. Сгибание - разгибание пальцев.
- Ходьба на носках . Ходьба босиком по скалке.
- Упражнения в равновесии на одной ноге (на полу, на скамейке и др.) с балансированием.
- И.П.- стоя. Носки стоп развернуты внутрь, стопы обращены подошвенными поверхностями внутрь, руки на поясе. Подняться на носки, возвратиться в И.П.
- И.П.- стоя. Руки опущены, носки ног повернуты внутрь. Присесть, одновременно вытянуть руки вперед – вдох. Возвратиться в И.П. – выдох.
- И.П.- стоя, руки на поясе, стопы вместе. Переместить нагрузку на наружный край стопы, вернуться в И.П.
- И.П.- стоя. Ноги вместе, руки на пояс. Подскоки.

Комплекс № 4 ОРУ на месте.

Комплекс № 5 Общеразвивающие упражнения без предметов

Комплекс № 6 ОРУ на месте в парах

Комплекс № 7 ОРУ на месте(в колоннах):

Комплекс № 8 Общеразвивающие упражнения с большим мячом

Комплекс № 9 Упражнения с гимнастической палкой

Комплекс №10 Общеразвивающие упражнения с обручем

Игры в воде.

• 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»

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

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

«Рыбаки и рыбки»

Задачи игры: освоение с водой, воспитание чувства коллективизма.

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

• Игры с погружением в воду.

«Кто быстрее спрячется под воду»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с её выталкивающей силой.

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

Правила игры: побеждает тот, кто дольше продержится под водой

«Лягушата»

Задачи 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 проныривают.

- **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.

«Поплавок»

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

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

«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 «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, то оба игрока меняются ролями.

- **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; обучение техники

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

«Мельница»

Задачи игры: обучение технике движений руками способом «кроль на груди», «кроль на спине».

Описание игры: игроки выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего, отталкиваются от бортика бассейна и выполняют скольжение «кролем на груди», стараясь доплыть до

определенного места. Побеждает тот, кто раньше преодолеет заданное расстояние. Затем упражнение выполняется «кролем на спине».

«Гусеница»

Задачи игры: обучение и совершенствование плавания способом «кроль на спине».

Описание игры: участники делятся на пары, первый участник плывет на груди, выполняя движения руками. Второй держится за его вытянутые ноги, плывёт с помощью одних ног. Побеждает пара, первая доплывшая до определенного места.

«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.

• **Игры, направленные на повышение общего физического развития.**

«Топтание воды»

Задачи игры: развитие силы мышц ног, совершенствование техники движения ногами при плавании брассом.

Описание игры: сохраняя вертикальное положение в воде, играющие «топчут» воду на месте. При этом ноги выполняют одновременные или попеременные движения (как в брассе).

«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 брассе, и одновременно оттолкнувшись руками от воды.

«За мячом вплавь»

Задачи игры: совершенствование техники плавания, развитие скорости.

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

«Пятнашки в воде»

Задачи игры: развитие силы.

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

«Перетягивания»

Задачи игры: развитие силы.

Описание игры: игроки делятся на две команды. Участники одной команды кладут стопы ног на дорожку с правой стороны, а участники другой - с левой. По сигналу ведущего обе команды начинают работать руками кролем. Выигрывает команда, которая перетянула соперников на свою сторону.

«Утка-нырок»

Задачи игры: обучение технике ныряния в глубину.

Описание игры: на глубине по пояс, наклонится 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.

• **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 прыгнет?»

Задачи игры: формирование навыка глубокого погружения под воду с головой.

Описание игры: занимающиеся становятся на бортик бассейна на расстоянии 1 метр друг от друга. По команде ведущего выполняют прыжок ногами вперед- вниз. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

«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.

Упражнения для освоения водной среды

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники - правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду).

Осваивая их, 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 10-15с, затем вернуться в и. п.
2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно.
3. Всплыть «поплавком». Затем принять положение, лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно.
4. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение - лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.
5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз.

Выдохи в воду.

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

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

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду- выдох.

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

Комплекс упражнений для освоения навыка скольжения

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

Приложение 9

Способ плавания «кроль на груди»

На суше

1. Движений ногами кролем. Сесть, уперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет педагога: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.

2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.

3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками.

4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

В воде

1. Разучивание и выполнение ударных движений ногами (ударные движения ног, держась за бортик; ударные движения ног с поддержкой товарища).

Лечь на грудь, опереться руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки вытянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг.

(И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками - локти упираются в стенку бассейна; подбородок на поверхности воды; движения ног кролем.

И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду; движение ног кролем).

2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.

3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; руки вдоль туловища).

4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох.

5. Разучивание и выполнение движений руками кролем.

Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем.

(И.п. – держась за бортик прямой рукой, другая рука вытянута вдоль туловища; лицо опущено в вод; движение руками кролем.То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду).

6. То же с передвижением по дну.

7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя руками.

Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.

Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища, либо во время подъема головы вперед, выдох во время опускания лица в воду.

8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10 -15с).

9. Плавание кролем с задержкой дыхания.

10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

Способ плавания «кроль на спине»

На суше

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

В воде

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

**Индивидуальный план на летний период*по программе «Плавание»
(для всех возрастных групп)**

| Содержание | Июнь | Время занятий (час)/ кол-во трениро вок | Июль | Время занятий (час)/ кол-во трениро вок | Август | Время занятий (час)/ кол-во трениро вок |
|------------------------------|-------------|--|-------------|--|---------------|--|
| ОФП | | | | | | |
| Ходьба, разновидности ходьбы | | | | | | |
| Бег, разновидности бега | | | | | | |
| Прыжки, разновидности | | | | | | |
| Развитие ФК: | | | | | | |
| - силы | | | | | | |
| -быстроты и ловкости | | | | | | |
| - скоростно-силовых | | | | | | |
| -выносливости | | | | | | |
| Спортивные, подвижные игры | | | | | | |

***Индивидуальный план (количество тренировок и количество часов)
составляется в соответствии с возрастом и уровнем подготовки учащегося.**

Сводная таблица результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Педагог _____ Группа № _____ Уровень освоения программы

_____ Год обучения _____

| | ФИ | Теоретические знания | Практические умения и навыки | Выполнение нормативов | | | Участие в соревнованиях | Средний балл/уровень |
|---|----|----------------------|------------------------------|-----------------------|-----|-----------------|-------------------------|----------------------|
| | | | | ОФП | СФП | Технич. нормат. | | |
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН

занятий на лето

объединения «Учусь плавать»

| № | Учебный материал | Недели | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------|
| | | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | всего |
| | ОФП | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Комплекс общеразвивающих упражнений | 20 мин | 20 мин | 20 мин | 20 мин | 20 мин | 20 мин | 20 мин | 20 мин | 20 мин | 20 мин | 20 мин | 20 мин | 20 мин | 20 мин | 20 мин | 20 мин | |
| 2 | Бег 20 метров | 3х20 м | 3х20 м | 3х20 м | 3х20 м | 3х20 м | 3х20 м | 3х20 м | 3х20 м | 3х20 м | 3х20 м | 3х20 м | 3х20 м | 3х20 м | 3х20 м | 3х20 м | 3х20 м | |
| 3 | Прыжки в длину с места | 10 р | 10 р | 10 р | 10 р | 10 р | 10 р | 10 р | 10 р | 10 р | 10 р | 10 р | 10 р | 10 р | 10 р | 10 р | 10 р | |
| 4 | Из виса поднимание ног до 90° и выше | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | 3х5 р | |
| | СФП | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 10р за 15 сек | 10р за 15 сек | 10р за 15 сек | 10р за 15 сек | 10р за 15 сек | 10р за 15 сек | 10р за 15 сек | 10р за 15 сек | 10р за 15 сек | 10р за 15 сек | 10р за 15 сек | 10р за 15 сек | 10р за 15 сек | 10р за 15 сек | 10р за 15 сек | 10р за 15 сек | |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа на груди | 10р за 13 сек | 10р за 13 сек | 10р за 13 сек | 10р за 13 сек | 10р за 13 сек | 10р за 13 сек | 10р за 13 сек | 10р за 13 сек | 10р за 13 сек | 10р за 13 сек | 10р за 13 сек | 10р за 13 сек | 10р за 13 сек | 10р за 13 сек | 10р за 13 сек | 10р за 13 сек | |
| 3 | Челночный бег | 5 х 10 м | 5 х 10 м | 5 х 10 м | 5 х 10 м | 5 х 10 м | 5 х 10 м | 5 х 10 м | 5 х 10 м | 5 х 10 м | 5 х 10 м | 5 х 10 м | 5 х 10 м | 5 х 10 м | 5 х 10 м | 5 х 10 м | 5 х 10 м | |
| 4 | Прыжки со скакалкой | 3 х 20 р | 3 х 20 р | 3 х 20 р | 3 х 20 р | 3 х 20 р | 3 х 20 р | 3 х 20 р | 3 х 20 р | 3 х 20 р | 3 х 20 р | 3 х 20 р | 3 х 20 р | 3 х 20 р | 3 х 20 р | 3 х 20 р | 3 х 20 р | |
| 5 | Прыжки на возвышение 30см | 10пр за 20 сек. | 10пр за 20 сек. | 10пр за 20 сек. | 10пр за 20 сек. | 10пр за 20 сек. | 10пр за 20 сек. | 10пр за 20 сек. | 10пр за 20 сек. | 10пр за 20 сек. | 10пр за 20 сек. | 10пр за 20 сек. | 10пр за 20 сек. | 10пр за 20 сек. | 10пр за 20 сек. | 10пр за 20 сек. | 10пр за 20 сек. | |
| | Развитие координационно-двигательных качеств | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Прыжки с места вверх с вращением | 6 раз | 6 раз | 6 раз | 6 раз | 6 раз | 6 раз | 6 раз | 6 раз | 6 раз | 6 раз | 6 раз | 6 раз | 6 раз | 6 раз | 6 | 6 | 6 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| | по винтам 360 ⁰ | | | | | | | | | | | | | | раз | раз | раз | |
| | Развитие гибкости | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Наклон сидя ноги вместе; ноги врозь | 3 х 5 раз | 3 х 5 раз | 3 х 5 раз | 3 х 5 раз | 3 х 5 раз | 3 х 5 раз | 3 х 5 раз | 3 х 5 раз | 3 х 5 раз | 3 х 5 раз | 3 х 5 раз | 3 х 5 раз | 3 х 5 раз | 3 х 5 раз | 3 х 5 раз | 3 х 5 раз | |
| 2 | Мост из положения лежа | 6 раз | 6 раз | 6 раз | 6 раз | 6 раз | 6 раз | 6 раз | 6 раз | 6 раз | 6 раз | 6 раз | 6 раз | 6 раз | 6 раз | 6 раз | 6 раз | |
| | Техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кувырок назад | 10 раз | 10 раз | 10 раз | 10 раз | 10 раз | 10 раз | 10 раз | 10 раз | 10 раз | 10 раз | 10 раз | 10 раз | 10 раз | 10 раз | 10 раз | 10 раз | |
| 2 | Стойка на руках | 5 раз | 5 раз | 5 раз | 5 раз | 5 раз | 5 раз | 5 раз | 5 раз | 5 раз | 5 раз | 5 раз | 5 раз | 5 раз | 5 раз | 5 раз | 5 раз | 64 часа |