Приложение к основной образовательной

программе основного общего образования

№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_27\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рабочая программа

по курсу «плавание»

на уровень основного общего образования

срок реализации 3 года

**1 год обучения**

**Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Плавание» учащиеся 1 года обучения должны:

**иметь представление:**

-об истории возникновения плавания; о правилах проведения закаливающих процедур;

**уметь:**

-выполнять закаливающие водные процедуры; выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений;

**Демонстрировать уровень плавательной подготовленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | |
|  | **высокий средний низкий** | | |
| **Вход в воду** | **Спад в воду** | **Прыжком, ногами вниз** | **По лестнице** |
| Проплывание дистанции на руках с досточкой между колен (м) | 10 | 7 | 5 |
| Проплывание дистанции на ногах, держась за пенопластовую доску (м) | 10 | 7 | 5 |
| Проплывшие дистанции облегчённым способом (м) | 25 | 15 | 10 |

**Содержание программы**

**Знания о плавании**

История возникновения плавания. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

**Способы плавательной деятельности**

Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость. Подвижные игры на воде. Измерение длины и массы тела, уровня развития основных физических качеств.

**Физическое совершенствование**

Обще развивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения; вход в воду:

прыжком, спад в воду; переход от бортика к бортику шагом и прыжком; выдохи в воду; стоя на дне - отработка дыхания при всех способах плавания.

Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с досточкой между колен, в скольжении; плавание облегчённым способом;

Движения ногами при всех способах плавания, игры на воде; свободное плавание.

**2 год обучения**

**Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Плавания» учащиеся 2 года обучения должны:

**иметь представление:**

-о разновидностях физических упражнений: обшеразвивающих, подводящих, соревновательных;

**уметь:**

-составлять и выполнять комплексы обшеразвивающих упражнений на развитие силы, координации; выполнять комплексы подводящих упражнений для освоения техник плавания; проводить закаливающие процедуры; составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в процессе соревнований; вести наблюдение за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

**Демонстрировать, уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** |
| Спад в воду из положения сидя | Уверенно, без ошибок | Без фазы полёта | Прыжок ногами вниз |
| Проплывай не дистанции на руках с досточкой между колен (м) | 25 | 20 | 15 |
| Проплывание дистанции на ногах, держась за пенопластовую доску (м) | 25 | 20 | 15 |
| Проплывание облегчённым способом (м) | 25 | 20 | 15 |

**Содержание программы**

**Знания о плавании**

Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

**Способы плавательной деятельности**

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания. Графическая запись плавательных упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

**Физическое совершенствование**

Обшеразвивающие и специальные имитационные плавательные упражнения; вход в воду прыжком ногами вниз, спад в воду из положения сидя; выдохи в воду; движения руками при всех способах плавания: с досточкой между колен, в скольжении; плавание избранным способом; плавание всеми видами в полной координации; движения ногами при всех способах плавания: с досточкой, в скольжении; стартовые прыжки; игры на воде; эстафетное плавание.

**3 год обучения**

**Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Плавание» учащиеся 3 года обучения должны:

**знать и иметь представление:**

-о плавательной подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; о физической нагрузке в способах регулирования (дозирования); о причинах возникновения травм во время занятий плаванием, профилактике травматизма;

**уметь:**

-выполнять подводящие и имитационные упражнения к различным способам плавания; выполнять все способы плавания; подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разнойнагрузкой; соревноваться в различных стилях плавания; оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах;

**демонстрировать, уровень плавательной подготовленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | |
|  | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| Стартовый прыжок | Уверенно,без ошибок | Спад из положения сидя | Ногами вниз |
| Проплывание дистанции избранным способом (м) | 50 | 25 | 15 |
| Владение стилями плавания (т 4) | 4 | 2 | 1 |
| Проплывание максимально возможного расстояния со сменой стилей (м) | 100 | 50 | 25 |

**Содержание программы**

**Знания о плавании**

Плавание и его связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения. Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием: организация мест занятий, подбор одежды, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием.

**Способы плавательной деятельности**

Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Комплексы имитационных упражнении для разных стилей плавания. Проведение подвижных игр на воде. Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах.

**Физическое совершенствование**

Общеразвиаающие, специальные и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: стартовый прыжок; движения ногами при всех способах плавания: с досточкой, в скольжении; комплексное плавание; повороты у бортика всеми способами; плавание избранным способом; игры на воде; эстафеты.

**Содержание учебно-тематического плана по плаванию.**

**Теоретические сведения.**

***Тема №1 Правила поведения в бассейне.***

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне.

***Тема №2 Меры безопасности в бассейне.***

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начало занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электрофенами для сушки волос.

***Тема №З Личная гигиена пловца.***

Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начало и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

***Тема №4 Плавание-важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.***

Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма.

**Практические занятия.**

***Общеразвивающие и специальные физические упражнения.***

***Комплекс №1***

1.Ходьба и бег на месте с высоким подниманием колен.

2. Круговые вращения руками вперед, назад.

3. Упр. "Стрела" фиксировать у стены 4сек., повторить 5-6 раз.

4. И.п. сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки "внутрь". Движение ногами кролем.

5. И.п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками.

6. Бег на месте с высоким подниманием колен, ходьба.

7. Упражнения на дыхание.

***Комплекс №2***

1. Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

2. И.п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем к/с.

3. И.п. - стоя ноги врозь руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону.

4. И.п. - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.

5. Бег н/м с высоким подниманием колен.

6. Упражнения на дыхание

***Комплекс №3***

1. Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

2. Круговые движения вперед, назад (иммитация).

3. Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем.

4. Сидя на полу - работа ног кролем, то же - лежа.

5. Выпрыгивания вверх, с переходом в ускорение, л/б и ходьбу.

6. Упражнения на дыхание.

***Подготовитаьные упражнения для освоения с водой.***

Упражнения для освоения в воде выполняются в течение 10-12занятий. Выполняя их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде ("Стрела"), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

***Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.***

1. Передвижение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед, передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений.

2. Упражнение "Полоскание белья".

3. И.п. - стоя на дне, делать поочередные движения ногами способом кроль, при плавании брассом, отталкиваясь от воды передней, внутренней поверхностью голени и стопы.

4. И.п. - присесть в воду до уровня подбородка, руки вытянуты в стороны, лежать на воде. Повороты туловища налево и направо, удерживая прямые руки на воде и меняя положение кистей рук на воде.

5. Игры и игровые упражнения: "веселые дельфины", "Переправа". "Кто быстрее", "Рыбы и сеть", "Караси и карпы", "Байдарки".

***Погружение в воду с головой и открывание глаз***

1. "Умывание". И.п. - стоя на дне, наклониться вперед, побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаза руками. Затем сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду на 3 сек.

2. И.п. - стоя лицом к бортику, руками держаться за край бортика. Погружаться с головой в воду и открыть глаза на 5 сек., затеи 7 -10...

3. И.п. - стоя в наклоне на дне, руки на коленях. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза, сосчитать до 5.

4. И.п. - сидя на бортике бассейна. По команде спрыгнуть в воду ногами вниз, затем погрузиться с головой под воду.

5. Игры и игровые: "Веселые брызги", "Сядь на дно","Хоровод"."Поезд идет в тоннель", "Охотники и утки", "Смотри в глаза друг другу", "Искатели жемчуга", "Сосчитай пальцы на руке".

***Всплывание и лежание на поверхности воды.***

Эти упражнения позволяют детям почувствовать состояние невесомости и научиться лежать в горизонтальном положении на поверхности воды.

1. "Поплавок". И.п. - стоя в воде, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и приседая погрузиться в воду с головой, принять группировку, всплыть на поверхность. В этом положении лежать на воде 10-15 сек., затем вернуться в исходное положение.

2. "Медуза". Сделав вдох, задержать дыхание, лечь на воду, опустить лицо и руки в воду. Чуть согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги, "повиснуть" в воде на 10 - 12 сек. Затем встать ногами на дно.

3. "Звезда'. Сначала выполнить "поплавок", затем на счет 4-5 выпрямить руки и ноги, лечь на воду горизонтально, голова опушена в воду, руки и ноги слегка развести в стороны - держать 10 сек.

4. "Звезда" выполнить в положении н/с.

5. "Стрела"(положение пловца на воде). Стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки вытянуты вперед, положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, руки впереди - держать 10 сек.

6. "Стрела" выполнить в положении н/с.

7. И; ты и игровые упражнения: "Поплавок")кто дальше), "Пятнашки с поплавком", "Чья стрела лучше".

***Освоение дыхания в воде***

Умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки различного дыхания при плавании.

1. "Умывание". Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох".

2. И.п. - стоя лицом к бортику, приседая в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.

3. И.п. - то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.

4. И.п. - стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду.

5. Игры и игровые упражнения: "У кого вода закипит сильнее", "Поезд идет в тоннель", "Насос".

***Скольжения***

Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально "проскальзывать" вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

I. "Буксир". Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах, и принять положение "Стрела". Партнер берет за доску и везет по воде выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.

* гребки руками с дыханием.
* Движение ногами и гребки руками в плавании с дыханием
* Плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыханием.

2. Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно-тренировочному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

3. Скольжение "Стрелы" без предметов.

4. Скольжение на груди с различным и.п. рук с выдохом в воду.

5. Скольжение на спине с доской.

6. Скольжение на спине без предметов и с различных и.п. рук.

7. Скольжение на груди с элементарными гребками руками.

8. Скольжение на спине с элементарными гребками руками.

9. Игры "Буксир", "Скользящие стрелы", "Кто лучше","Кто дальше","Кто быстрее".

***Учебные прыжки и соскоки в воду***

Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и вниз головой.

1. Из и.п. - сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90° в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду.

2. Этот же прыжок, но из и.п. упор присев.

3. Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.

4. И.п. -осн.стойка, приседая отвести руки вниз-назад, махом рук вперед -прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду.

5. И.п. - осн.стойка. Шагом вперед, прыжок в воду ногами вниз"солдатиком".

6. И.п,- сидя на бортике руки вытянуты вверх и зажать голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками

7. И.п.- упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением в положении "Стрела".

8. И.п.- осн.стойка, руки вытянуты вверх, за голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положении "Стрела".

9. Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна.

***Техника плавания Кроль на груди Упражнения на суше.***

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.

2. Имитация положения пловца на воде ("Стрела"). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течении 4-6 сек., затем "Стрела" в положении лежа.

3. И.п.- лежа на груди на гимнастической скамейке в положении "Стрела", ноги свободно свешены, движение ногами кролем.

4. И.п.- то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.

5. То же, но в сочетании с движениями ногами.

6. Разучить элементарные гребки руками.

7. Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.

8. И.п. - лежа на гимнастической скамейке на груди в положении "Стрела".Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой (левой) В сочетании с дыханием.

И.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают. Согласование движений ногами кролем, гребка правой(левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.

***Упражнения в воде***

1. Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.

2. Движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые.

3. Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.

4. Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями"вдох и выдох" в воду с поворотом головы.

5. Плавание с доской при помощи движений нотами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение, но уже без доски.

6. Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну.

7. Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.

8. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

9. Гребок правой (левой) рукой - вдох. Вначале упражнение выполняется намести, затем с продвижением по дну вперед,

затем в скольжении на груди.

10.Плавание при помощи ногами кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону).

11. Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется намести, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.

12. Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

***Кроль на спине. Упражнения на суше***

1. И.П. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение "Стрела".

2. Лежа н/с на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.

3. Выполнять движения руками "мельница" назад.

4. Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.

5. Лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании поочередными гребками руками.

6. Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками "Мельница" назад в согласовании с движением ног.

7. Лежа на гимнастической скамейке, одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движения ногами кролем исогласовании с гребковыми движениями руками "Мельница". Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной координации.

***Упражнения на воде***

1. Скольжение н/с с различным и.п. рук.

2. Скольжение н/с с элементарными гребками руками.

3. Сидя на бортике бассейна, опустить прямые нош в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движения ногами кролем.

4. Плавание с доской н/с - ноги кролем.

5. Плавание н/с - ноги кролем, с различным и.п. -рук.

6. Плавание н/с -ноги кролем, поочередные гребки руками.

7. Плавание н/с - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками "Мельница" на сцепление.

8. Плавание н/с с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

**Техника стартов и поворотов**

***Кроль на груди Старт***

В детских бассейнах изучается простейший старт. Из положения основная стойка, большими пальцами ног зацепиться за край бортика бассейна, руки вверх, "зажать" голову. Приседая наклониться вперед - вниз , грудью лечь на колени и потеряв равновесие, выполнить спад вперед, вход в воду с прямыми руками и следующими скольжением вперед в положении "Стрела".

***Поворот***

С детьми группы начальной подготовки, разучивают простейший поворот -"маятником". Подплывая к бортику бассейна, коснуться его рукой, в момент касания повернуться на бок в сторону этой руки, затем опираясь рукой о бортик, приподнять голову и плечевой пояс над водой, подтянуть согнутые ноги к животу и поставить их под водой на стенку. Сделать вдох, оттолкнуться рукой от бортика, перевалиться на другой бок, пронести руку по воздуху вперед, опустить ее в воду и вытянуть вперед одновременно с другой рукой. Голова и плечи в это время полностью погружаются в воду. Оттолкнуться ногами от стенки бассейна, вытянуться и после непродолжительного скольжения под водой в положении "Стрела", начинать плыть кролем на груди.

***Кроль на спине***

При плавании на спине старт выполняется из воды. По команде "занять места" пловцы прыгают в воду по своим дорожкам, поворачиваются лицом к стартовым тумбочкам и по команде "На старт!" пловцы руками берутся за ручку тумбочки, согнутыми ногами упираются в стенку бассейна. По команде "Марш!" - выполняют мах руками через стороны вверх и назад, одновременно отталкиваясь ногами от стенки и прогибаясь. После отталкивания вытягивают руки за голову прямые, входят в воду. После скольжения ногами под водой, подключаются руки и плывут и/с в полной координации.

***Поворот***

Сдетьми групп начальной подготовки разучивают наиболее простой поворот - "плоский". Подплывая к стенке бассейна н/с, повернуться на грудь, лицом к стенке, взяться руками за бортик, приподнять голову и плечи, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди и поставить на стенку - сделать вдох. Затем выполнить мах руками назад, оттолкнуться ногами от стенки, проскользить в положении "стрела" на спине 3 - 4м,начать движения ногами и руками.

***Дельфин. Упражнения на суше***

1. И.п. - стоя в упоре на коленях, выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой ("злая кошка").

2. Ил. - лежа в упоре сзади, упругие движения тазом вверх-вниз.

3. И.п. - стоя на одной ноге к стенке опираясь на руку, другая вверху, волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

4. Волнообразные движения туловищем, руки у бедра.

***Упражнения на воде***

1. В скольжении на груди, руки у бедер, волнообразные движения ногами и туловищем.

2. То же, но скольжение на спине.

3. Плавание с помощью работы ног дельфином, руки вытянуты вперед.

4. Предыдущее упражнение, но с доской в руках.

5. Ныряние с помощью движений ногами дельфином, на отрезках не более 5м.

***Разучивание движений руками и дыхания (на суше)***

1. И.п.- стоя в наклоне, руки вперед на ширине плеч, ладони вниз, голова слегка приподнята, смотреть на кисти рук. Круговые движения руками вперед.

2. Предыдущее упражнение, но лицо опущено вниз.

При разучивании разрешается немного задерживать руки у бедер к моменту вдоха. Вначале вдох можно выполнять через 3 -4 цикла, а затем на каждый цикл движений руками.

***Упражнения в воде***

1. Стоя в воде в наклоне, круговые движения руками вперед, лицо опушено вниз.

2. Плавание с помощью движений руками дельфин, с поплавком между ног и с задержкой дыхания.

3. Предыдущее упражнение, но в согласовании с дыханием (вдох через 2 -3 цикла движений руками, затем на каждый цикл).

4. Плавание руками дельфином, но без поплавка.

5. Плавание дельфином на задержке дыхания, с помощью движений рук и легких поддерживающих движений ног.

6. Плавание двух ударным дельфином на задержке дыхания.

7. Предыдущее упражнение, но с дыханием через два, три цикла движений рук, затем на каждый цикл движений.

***Брасс Упражнения на суше***

1. И.п. - стоя боком к стенке и опираясь на нее рукой (другая на поясе), ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны "до отказа". Приседания, разводя колени в стороны, и не отрывая пяток от пола.

2. Предыдущее упражнение, но вместо приседаний выполнять выпрыгивания вверх из полуприседа.

3. И.п. - стоя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами как при плавании брассом, медленно подтянуть ноги, сгибая их разводить колени в стороны, волоча пятки по полу, развернуть носки в стороны, описывая стопами полукруг, соединить ноги и вытянуть их.

4. И.п. - лежа на груди, на скамейке. Движения ногами, как при плавании брассом с помощью преподавателя. Подтягивание ног ученик выполняет самостоятельного в момент разведения носков в стороны преподаватель берет руками стопы и помогает принять нужное и.п. перед отталкиванием, затем, не выпуская ног помогает ему правильно воспроизвести греб к о вое движение и соединить ноги вместе. Следить за плавным сгибанием ног и быстрым разворотом стоп носками в стороны, энергичным разгибанием и сведением ног.

5. И.п. - стоя в наклоне, руки вперед ладонями вниз, смотреть на кисти. Развести руки в стороны - вниз чуть больше ширины плеч, согнуть руки в локтевых суставах, направляя локти вниз - внутрь под подбородок, и соединяя кисти вновь вместе, выпрямить руки вперед в и.п. и выдержать в этом положении небольшую паузу.

6. Предыдущее упражнение, но растягивая резиновый амортизатор.

7. Упражнения 1,2 , но в сочетании с дыханием, во время захвата( вторая половина гребка) вдох, во время выведения рук вперед - выдох.

***Упражнения в воде***

1. И.п,- стоя на глубине по пояс. Упражнения 1,2, которые выполняются на суше.

2. 2. Передвижение по дну бассейна прыжками, пятки вместе, носки развернуты в стороны "пингвины".

3. И.п. - лежа на груди (на спине) с опорой рук о бортик. Движения ногами брассом. Следить за ровным пол оженим тела (таз у поверхности воды, четким разведением стоп носками в стороны, разведением колен в стороны, немного шире таза, энергичным отталкиванием стопами по дугам назад, паузой после отталкивания ногами).

4. В скольжении на груди, руки впереди - движения ногами брасс, выполнять 2,3 цикла движений.

5. Предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер.

6. Плавание ноги- брасс, руки впереди, с плавательной доской в руках и без нее.

7. Плавание брассом с раздельным согласованием движений руками и ногами.

8. Плавание брассом в полной координации (от последовательного согласования движений руками и ногами к слитному их согласованию).

**Распределение программного материала в учебных часах по занятиям плаванием**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ** | **КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ** | | | | |
|  |  |  |  |  | | |
| **ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ** | | | | |
| **1 год** | | | **2 год** | **3 год** |
| **1.** | Знания о плавании | **4** | | | **4** | **4** |
| **2.** | Способы плавательной деятельности | 8 | | | 8 | 8 |
| **3.** | Физическое совершенствование | 22 | | | 22 | 22 |
| **Итого:** | | **34** | | | **34** | **34** |

**Учебно -тематический план 1-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| **сентябрь-октябрь 9часов** | **ноябрь-декабрь 7 часов** | **январь-март 10 часов** | **Апрель-май 9 часов** |
| 1. Правила поведения в  бассейне.  2. Гигиенические  требования.  3. Общеразвивающие и  специальные  упражнения на суше.  4. Подготовительные  упражнения в воде:  • погружение,  • скольжение.  5. Обучение 2-м  вариантам дыхания.  6.специально плавательные упражнения кролем на груди  7.специально плавательные упражнения кролем на груди  8. Игры в воде.  9. Игры в воде. | 1. Обучение техники  работы ног способом  кроль на груди (в  скольжении и доской).  2. Обучение техники  работы ног способом  на спине.  3. Обучение техники  способом на груди и  на спине с работой ног  и различным  положением рук.  4. Упражнения способом кроль на спине  5. Упражнения способом на груди  6. Контрольные уроки.  7. Игры в воде. | 1.Обучение техники  плавания на спине  (ноги, упр., в корд.)  2. Обучение техники  кроль на груди (ноги.  упр.).  3.Обучение техники  плавания на спине  (ноги, упр., в корд.)  4. Обучение техники  кроль на груди (ноги.  упр.).  5.Обучение техники  плавания на спине  (ноги, упр., в корд.)  6. Обучение техники  кроль на груди (ноги.  упр.).  7. У и р.для изучения  стартов, поворотов.  8. Игры в воде.  9. Контрольные задания:  •способом на груди-25м  •на задержание дыхания.  10. Контрольные задания:  •способом на спине- 25м.  Игры на воде | 1. Совершенствование   техники плавания  кроль на груди на  задержание дыхания.   1. Совершенствование   техники плавания  кроль на груди на  задержание дыхания  3.Совершенствование  техники плавания на  спине.  4.Совершенствование  техники плавания на  спине.  5.Совершенствование  прыжка в воду с  низкого бортика.  6. Совершенствование  прыжка в воду с  низкого бортика  7.Контрольные задания:  •25м на спине в полной  координации.  8.Контрольные задания: •2,5м кроль в  координации на задержание дыхания  9.Прыжки с тумбочки, игры на воде |

**Учебно-тематический план 2-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| **сентябрь-октябрь 9 часов** | **ноябрь-декабрь 7 часов** | **январь-март 10 часов** | **апрель-май 9 часом** |
| 1. Правила поведения и меры безопасности в бассейне.  2. Личная гигиена пловца.  3. Общеразвивающие и  специальные упражнения на  суше.  4. Обучение «вдох» с  поворотом головы в  сторону (стоя на  месте, в ходьбе, в  скольжении).  5. Разучивание общего  согласование  движений, ног и  дыхания, рук и  дыхания.  6.специально плавательные упражнения кролем на груди  7. Совершенствование  техники на спине  (ноги, упр.).  8 . Контрольные задания.  9. Игры на воде | 1. Специальные  дыхательные упражнения в зале и в воде.  2.Обучение техники  кроль в согласовании  движений рук, ног и  дыхания.  3 3.Обучение техники  кроль в согласовании  движений рук, ног и  дыхания.  4. Совершенствование  техники кроль на  груди в полной  координации на  задержание дыхания.  5.Обучение техники  кроль в согласовании  движений рук, ног и  дыхания.  6. Упр. для изучения  старта с бортика из  положения стоя  7. Контрольные задания ,игры в воде. | 1.Совершенствование умений в плавании кролем на груди и на спине  2.Совершенствование умений плавать кролем на груди и на спине с полной координацией движений и правильным дыханием.  3.Упражнения для изучения старта с бортика вперед руками, повороты  4.Совершенствование умений в плавании кролем на груди и на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов.  6.Совершенствование умений плавать кролем на груди и на спине с полной координацией движений и правильным дыханием.  7.Упражнения для изучения старта с бортика вперед руками, повороты 8. Контрольные задания.  9. Упражнения для изучения старта с бортика вперед руками, повороты  10. Игры в воде. | 1.Совершенствование умений плавать кролем на груди и на спине с полной координацией движений и правильным дыханием.  2.Развитие общей выносливости.  Развитие скорости.  3.Совершенствование умений плавать кролем на груди и на спине с полной координацией движений и правильным дыханием.  4.Развитие общей выносливости.  Развитие скорости  5.Плавание в ластах. 6.Контрольные задания: 25м кроль на время.  25м на спине на время. 50-200м на спине на технику.  7.25-50м кроль в полной координации. Комбинированное плавание кроль-спина-100м.  8..Учебные старты, повороты.  9.Игры в воде. |

**Учебно-тематический план 3-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 **четверть** | 2 **четверть** | **3 четверть** | **3 четверть** |
| **сентябрь-октябрь 9часов** | **ноябрь-декабрь 7 часов** | **январь- март 10 часов** | **Апрель-май 9 часов** |
| 1. Правила поведения и меры безопасности в бассейне.  2. Личная гигиена пловца.  3. Совершенствование техники плавания кроль на груди.  4. Совершенствование техники плавания на спине  5. Обучение техники плавания способом дельфин: ноги, руки по элементам.  6. Беседы о правилах безопасности при нырянии.  7. Обучение нырянию в длину, глубину, старты.  8. Плавание в ластах.  9. Развитие обшей выносливости плавание в с доской до 500м | 1. Обучение техники плавания способом дельфин: ноги, руки по элементам, в полной координации.  2. Совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине.  3. Плавание в ластах.  4. Развитие обшей выносливости.  5. Плавание отрезков  8x25м, 4x50м,  2x100м. 200м.  6. Контрольное задание:   * 12.5м дельфин в полной координации * Старты с бортика * Повороты «маятник».   7. Игры в воде. | 1. Совершенствование техники плавания дельфин (ноги, упражнения в координации).  2. Развитие обшей выносливости (плавание способом кроль) серии:  8-10х25м. 4-5х50м.  2x100м. 200м и т.д.  .3. Плавание в ластах.  4. Плавание способом на спине от 50м-до400м.  5. Обучение техники работы ног способом брасс.  6.Обучение техники брасс (руки).  7. Плавание брасс в координации.  8. Игры, эстафеты на скорость все способы.  9.Старты, повороты.  10. Контрольные нормативы:   * плавание ноги брасс с доской до 25м, * дельфин в координации25м. | 1. Обучение техники способа брасс (ноги, руки, упражнения). 2.Совершенствование техники способа дельфин (ноги. упражнения в координации)  3.Совершенствован не техники способа кроль на груди, на спине 4.Плавание в ластах до. 500м. 5.Плавание на спине до400м.  6.Плавание брасс 100-300м. 7.Плавание кроль 50-200м.  8.Игры, эстафеты на скорость все способы.  9.Контрольные нормативы:   * Кроль 50-20м. * На спине 100-500м. * Брасс 100-300м. * Дельфин 25-50м. |