Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 635 Приморского района Санкт-Петербурга.

197373, Санкт-Петербург, ул. Планерная, д.73, к. 1, лит. А
Тел./факс: (812) 242-02-01; e-mail: school635@obr.gov.spb.ru

ПРИНЯТА
На педагогическом совете
Протокол №_____
От_____2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школа №635
_____Е.С. Пименова
Приказ № 11 от 01.09.2026 г.

X

Документ заверен цифровой подписью
Директор ГБОУ школа №635 Пименова Е.С.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОЛИМПИЙЦЫ»

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор программы:
Бебякина Екатерина Олеговна
педагог дополнительного образования

2026-27 год

Пояснительная записка

Данное программное обеспечение дополнительных занятий физической культурой, направлено на повышение двигательной активности детей школьного возраста, призванное компенсировать статический компонент в режиме дня и, соответственно, минимизировать возникновение отклонений в состоянии их здоровья.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что занятия плаванием—это средство укрепления организма учащихся любого возраста. Плавание формирует правильную осанку, укрепляет опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему. Плавание является одним из эффективных средств укрепления здоровья и физического развития человека. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, крепче становится сон, улучшается аппетит. Развиваются основные двигательные качества: сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость. В процессе занятий развивается координация, ритмичность движений, необходимые для любой двигательной деятельности. Пребывание в воде, выполнение различных движений, выдохи в воду, задержка дыхания вовремя погружения развивает и укрепляет дыхательную систему. Вовремя плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренируются мышечные группы. Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствует формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности. Занятия спортом благотворно влияют на формирование личности. Спорт развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, прививаются гигиенические навыки. Дети, преодолевшие боязнь воды и умеющие держаться на воде, с радостью продолжают дальнейшее освоение спортивных способов плавания.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).
2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими

образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным профессионального образования, программам основным среднего программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»). Адресат программы

Группы комплектуются из детей школьного возраста 7-17 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию. Для допуска к занятиям учащиеся должны иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне, отрицательный результат анализа соскоб на энтеробиоз. При формировании учебных групп обязательно учитывается возраст занимающихся.

Отличительные особенности

Процесс обучения строится на основе индивидуальных особенностей учащегося (возможностей, способностей, интересов, склонностей). Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - является приоритетной формой занятий по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений; воспитания самостоятельности, инициативы, развития творческих способностей детей; улучшается эмоциональный фон занятий.

Цель программы

- формирование у учащихся положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Задачи:

Обучающие:

1. Содействовать формированию знаний о здоровом образе жизни, о пользе систематических занятий физкультурой и спортом;
2. Обучение плаванию как жизненно необходимому навыку;
3. Совершенствование техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине;
4. Способствовать овладению способов плавания брасс, дельфин;
5. Совершенствование техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине;
6. Приобретение необходимых знаний о технике безопасности в воде во время летнего отдыха.

Развивающие:

1. Содействие всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся;
2. Развитие аэробной выносливости, быстроты, гибкости, силовых и координационных возможностей;
3. Способствовать развитию внимания, наблюдательности, способности к самоконтролю.

Воспитательные:

1. Формирование культуры общения и поведения в социуме;
2. Формирование навыков здорового образа жизни;
3. Воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим, чувства товарищества, личной ответственности.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп

Реализация данной программы предполагает следующие формы обучения – очную. Группы комплектуются из детей школьного возраста 10-17 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию. Для допуска к занятиям занимающиеся должны иметь: справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне, результаты анализа соскоб на энтеробиоз (только для обучающихся с 1 по 4 класс включительно). Зачисление в группы осуществляется на основании заключенного договора на оказание дополнительных платных образовательных услуг между родителем (законным представителем) и ГБОУ школа № 635 Приморского района и оформляется приказом директора. Количественный состав группы не должен превышать 18 человек.

Занятия организуются в соответствии с действующим СанПиН и Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении
санитарно - эпидемиологических правил СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» иными актуальными нормативно-правовыми документами.

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на один год обучения (1 год - 72 академических часа). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

Формы организации

Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;

Задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

Основной формой проведения является занятие по обучению плаванию, которое состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия продолжается до 10 минут. Она включает гигиенические процедуры, медицинский осмотр, перекличку, разъяснение задач и содержания занятия, ознакомление детей на суше с упражнениями, которые они будут выполнять в воде. В подготовительной части занятия внимание детей должно быть сосредоточено на правильности подготовки к занятиям и на выполнение задач и решения целей занятия.

Основная часть занятия — освоение с водой, изучение и выполнение плавательных движений, техники выполнения этих движений. Эта часть занятия продолжается в течение до 25-30 минут и делится на два этапа. Первый этап непосредственно сама плавательная подготовка с использованием всех обучающих упражнений и методов (продолжительностью от 10 до 15 минут). И второй этап - постепенное снижение нагрузки с использованием игровых моментов и развлечений в воде, свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного (продолжительностью от 5 до 10 минут).

Заключительная часть занятия включает в себя организованный выход из бассейна,

построение, краткое подведение итогов занятия с выделением успехов и неудач, как всей группы, так и отдельных учащихся. Подводя итоги необходимо выделить недостатки и ошибки, которые обязательно надо будет исправлять на последующих занятиях. Эта часть занятия длится до 10 минут, так же включая в себя организационные моменты по гигиеническим процедурам и контроль за тщательным вытиранием и просушиванием.
Кроме занятия по обучению плаванию, с набором необходимых условий, возможно проведение и других форм занятий: соревнования, эстафеты, спортивные праздники.
Язык реализации программы – русский.

Планируемые результаты
Личностные:
1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
Метапредметные:
1. Технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
2. Понятие о здоровом образе жизни;
3. Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.
Предметные:
1. Значение плавания в жизни человека;
2. Безопасное поведение в воде, правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне, бережное использование инвентаря и оборудования;
3. Владение техникой плавания способами брасс, кроль на груди и спине;
4. Умение самостоятельно контролировать свои действия в бассейне во время выполнения заданий, игровых ситуаций и свободного плавания.
Способы определения результативности
1. Наблюдения педагога за динамикой качества выполняемых заданий
2. Контрольные нормативы
3. Открытые занятия для родителей
4. Соревнования
5. Мониторинг
Перечень материально-технического обеспечения:
1. Для проведения занятий используется большой бассейн 25 метров, 4 дорожки, глубина1.20м. - 1.80 м.
2. Малая чаша бассейна 10м.-6м., глубиной 0.6-0.8м.
3. Инвентарь:
- Аквапалка (нудлс)
- Плавательные доски
- Надувные круги
- Мячи
- тонущие тактильные кольца
- Свисток, секундомер
- Страховочный пояс
- Калабашки
- Лопатки для рук разного размера
- Обручи плавающие (горизонтальные)
- Круг спасательный
- Разделительная волногасящая дорожка

-Термометр для воды
-Шест пластмассовый
-Часы-секундомер (настенные)
-Термометр комнатный

Кадровое обеспечение
-Заведующий бассейном
-Инструктор-методист
-Педагог дополнительного образования
-Лаборант
-Медицинская сестра
-Инженер хлораторной установки

Учебно-тематический план

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Практика	Теория	
1	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Инструктаж по ОТ	1		1	Входной контроль
2	ОРУ и имитационные упражнения на суше и в воде: приемы входа в воду, освоение с водой, дыхательные упражнения: скольжение в положении на груди и на спине.	4	4		Текущий контроль
3	Техника плавания спортивными способами: кроль на груди (вольный стиль), упражнения и координация.	20	20		Текущий контроль
4	Техника плавания спортивными способами: кроль на спине, упражнения и координация.	10	10		Текущий контроль
5	Техника плавания спортивными способами: брасс, упражнения и координация.	10	10		Текущий контроль
6	Техника плавания спортивными способами: дельфин (баттерфляй), упражнения и координация.	7	7		Текущий контроль
7	Техника плавания спортивными способами: комплексное плавание, упражнения и координация.	4	4		Текущий контроль
8	Стартовый прыжок с тумбочки, с бортика и воды.	4	4		Текущий контроль

9	Спортивные повороты «сальто» кролем на груди и на спине	4	4		Текущий контроль
10	Эстафеты, игры в воде	4	4		Промежуточный контроль
11	Выполнение контрольных упражнений	4	3		Итоговый контроль
ИТОГО		72	71	1	

УТВЕРЖДЕН
Приказ №__ от «__» _____202_г.
Директор ГБОУ школы № 635
_____/ Е.С. Пименова

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Олимпийцы»
На 2026-2027 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2026	31.06.2027	36	72	144	1 акад. час 2 раза в неделю

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 635 Приморского района Санкт-Петербурга
197373, Санкт-Петербург, Планерная ул., д. 73, корп. 1, лит. А http://school635.spb.ru/

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от _____

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы № 635
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____

ПРИНЯТА
с учётом мотивированного мнения
родителей (законных представителей)
Протокол заседания Совета родителей
_____

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность: физкультурно-спортивная

«ОЛИМПИЙЦЫ»

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Группа 1

Автор программы:
Бебякина Екатерина Олеговна
педагог дополнительного образования

2026-27 год

Цели и задачи программы по плаванию:

Главная цель программы по плаванию — это гармоничное физическое развитие, укрепление здоровья и обучение жизненно важному навыку плавания или спортивной подготовке. Цели программы Оздоровление: Закаливание организма, улучшение работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Обучение: Освоение базовых или спортивных стилей плавания.

Воспитание: Формирование устойчивой привычки к регулярным занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Задачи программы. Задачи делятся на три основные группы:

1. Оздоровительные и гигиенические. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки. Повышение общего уровня выносливости и силы. Закаливание организма для профилактики простудных заболеваний.

2. Образовательные (обучающие)Знакомство со свойствами воды (плотность, плавучесть). Обучение правильному дыханию в воде. Освоение техники спортивных и прикладных способов плавания. Обучение простейшим мерам безопасности на воде.

3. Воспитательные. Развитие координации движений, ловкости и гибкости. Воспитание волевых качеств, дисциплины и уверенности в своих силах. Снижение уровня стресса и эмоциональное расслабление.

Календарно-тематическое планирование

№ П/П	Дата	Общее кол-во часов	Тема, содержание
1		1	Вводный инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников.
2		1	Дыхание и передвижение в воде. Основы техники дыхания в воде.
3		1	Отталкивание и скольжение на груди и на спине.
4		1	Отталкивание и скольжение на груди и на спине.
5		1	Стартовое положение для выполнения скольжения на груди и на спине.
6		1	Стартовое положение для выполнения скольжения на груди и на спине.
7		1	Техника работы ног кролем на груди.
8		1	Техника работы ног кролем на груди.
9		1	Техника работы ног кролем на груди.
10		1	Совершенствование гребковых движений руками кролем на груди.
11		1	Совершенствование гребковых движений руками кролем на груди.
12		1	Совершенствование гребковых движений руками кролем на груди.

13		1	Упражнения кролем на груди.
14		1	Упражнения кролем на груди.
15		1	Упражнения кролем на груди.
16		1	Совершенствование техники кролем на груди в координации.
17		1	Совершенствование техники кролем на груди в координации.
18		1	Совершенствование техники кролем на груди в координации.
19		1	Совершенствование техники кролем на груди в координации.
20		1	Совершенствование техники кролем на груди в координации.
21		1	Совершенствование техники кролем на груди в координации.
22		1	Совершенствование техники кролем на груди в координации
23		1	Совершенствование техники кролем на груди в координации.
24		1	Совершенствование техники кролем на груди в координации.
25		1	Совершенствование техники кролем на груди в координации.
26		1	Совершенствование техники кролем на груди в координации.
27		1	Техника работы ногами кролем на спине.
28		1	Техника работы ногами кролем на спине.
29		1	Техника работы руками кролем на спине.
30		1	Техника работы руками кролем на спине.
31		1	Упражнения кролем на спине. Кроль на спине в полной координации.
32		1	Упражнения кролем на спине. Кроль на спине в полной координации.
33		1	Совершенствование техники кролем на спине в координации.
34		1	Совершенствование техники кролем на спине в координации.
35		1	Совершенствование техники кролем на спине в координации.
36		1	Совершенствование техники кролем на спине в координации.
37		1	Техника работы ногами брассом.
38		1	Техника работы ногами брассом.

39		1	Техника работы руками брассом.
40		1	Техника работы руками брассом.
41		1	Упражнения брассом. Брасс на груди в полной координации.
42		1	Упражнения брассом. Брасс на груди в полной координации.
43		1	Совершенствование техники брасс в координации.
44		1	Совершенствование техники брасс в координации.
45		1	Совершенствование техники брасс в координации.
46		1	Совершенствование техники брасс в координации.
47		1	Техника работы ногами дельфином.
48		1	Техника работы ногами дельфином.
49		1	Техника работы руками дельфином.
50		1	Техника работы руками дельфином.
51		1	Упражнения дельфином. Дельфин в полной координации.
52		1	Упражнения дельфином. Дельфин в полной координации.
53		1	Совершенствование техники дельфином в координации.
54		1	Совершенствование техники дельфином в координации.
55		1	Комплексное плавание, упражнения на технику. Стартовые прыжки, ускорения 25м.
56		1	Комплексное плавание, координация способов плавания. Стартовые прыжки, ускорения 25м.
57		1	Спортивные повороты «сальто» кролем на груди, ускорения 50м.
58		1	Спортивные повороты «сальто» кролем на спине, ускорения 50м.
59		1	Кроль на спине в полной координации.
60		1	Кроль на спине в полной координации.
61		1	Кроль на груди в полной координации.
62		1	Кроль на груди в полной координации.
63		1	Брасс в полной координации.
64		1	Брасс на спине в полной координации.

65		1	Дельфин в полной координации.
66		1	Дельфин в полной координации.
67		1	Комплексное плавание. Заплывы на время.
68		1	Комплексное плавание. Заплывы на время.
69		1	Курсовка 50 м.
70		1	Эстафеты, подвижные игры.
71		1	Контрольный урок, заплывы на время.
72		1	Контрольный урок, заплывы на время.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по охране труда.

Инструктаж по охране труда

Теория

Правила поведения в бассейне. Порядок прохода группы, нормы и правила поведения в раздевалке, душе и чаше бассейна. Предназначение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические требования в бассейне. Необходимые принадлежности для душа (гель, губка, полотенце) и их применение. Требования в отношении внешнего вида и посторонних предметов (жвачка, украшения, заколки и т.п). Точное выполнение требований преподавателя, знание условных сигналов и жестов. Объясняется детям, что недопустимо заплывать за определённые преподавателем границы, брать инвентарь без разрешения, нырять, прыгать в воду с бортиков, мешать выполнению задания другим ученикам, толкать друг друга и погружать с головой в воду, делать захваты за шею, руки, ноги, туловище, громко кричать и поднимать ложную тревогу, а также другие действия, влекущие за собой испуг или иное негативное состояние. Передвижение в бассейне только шагом. Правила техники безопасности в воде.

2. Изучение и совершенствование техники плавания способом кроль на спине

Практика

Положение тела в воде, скольжение, движения ногами кролем на спине с различным положением рук, согласование гребковых движений руками с дыханием, плавание кролемна спине в полной координации с выполнением поворотов и постепенным увеличением дистанции.

3. Изучение и совершенствование техники плавания способом кроль на груди

Практика

Скольжение, движения ногами кролем на груди с различным положением рук, согласование гребковых движений руками с дыханием, положение тела и головы при вдохе, плавание кролем на грудив полной координации с выполнением поворотов и постепенным увеличением дистанции.

4. Имитационные и подготовительные упражнения

Практика

Имитация на суше движений сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Движения ног брассом разучивают в положении сидя на полу: медленно подтянуть ноги и развернуть стопы; выполнить толчок через стороны, соединить ноги и вытянуть их на полу; сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

5. Брасс. Освоение техники плавания

Теория

Сформировать представление и рассмотреть особенности способа плавания брасс, используя видеоматериал, учебные пособия.

Практика

Упражнения для изучения движений ног.

Упражнения для изучения движений рук и дыхания.

Упражнения для изучения общего согласования движений.

6. Дельфин. Освоение техники плавания

Теория

Сформировать представление о способе плавания дельфин и рассмотреть о, используя видеоматериал, учебные пособия.

Практика

Упражнения для изучения движений ног.
Упражнения для изучения движений рук и дыхания.
Упражнения для изучения общего согласования движений.

7. Техника выполнения поворотов

Теория

Техника поворотов в различных стилях плавания. Обзор техники простейших поворотов в кроле на груди и в кроле на спине (закрытый, открытый, плоский поворот). Обзор техники поворотов в брассе и баттерфляе (поворот маятником).

Практика

Простой открытый и закрытый повороты являются наименее сложными по технике выполнения.

1. Упражнения на изучение фазы отталкивания: погружение, группировка, постановка ног на бортик, отталкивание.
2. Упражнения на изучение фазы скольжения и первых плавательных движений: «стрелочка», движения ногами кролем на груди и первые гребковые движения руками.
3. Упражнения на изучение фазы касания (одной рукой) с места с наплыва.
4. Упражнения на изучение фазы вращения на задержке дыхания.
5. Выполнение простого закрытого поворота. Самостоятельное выполнение обучаемыми «проблемной» фазы, с последующим слитным выполнением простого закрытого поворота.

Выполнение поворотов с касанием рукой бортика, с разворотом и отталкиванием двумя ногами на спине и на груди (в положении «Стрелочка») Упражнения для изучения плоского поворота.

1. Выполнение поворота по частям: касание, группировка, вращение, постановка ног, скольжение.

Выполнение поворота «маятником» в брассе и баттерфляе.

1. Упражнения на изучение фазы отталкивания: погружение, группировка, постановка ног на бортик, отталкивание.
2. Упражнения на изучение фазы скольжения и первых плавательных движений: «стрелочка», первые гребковые движения руками.
3. Упражнения на изучение фазы касания (двумя руками) с места с наплыва.
4. Выполнение поворота «маятником»

8. Комплексное плавание

Практика

Чередование способов плавания на дистанции в определённой последовательности (дельфин, спина, брасс, кроль).

Особенности выполнения поворотов при смене способов.

9. Выполнение стартов при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом и баттерфляем.

Теория

Техника и порядок выполнения старта. Исходное положение пловца при выполнении старта. Старт при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем. Вход в воду после старта и дальнейшее положение корпуса пловца. Стартовые команды.

Практика

Выполнение старта при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем. Стартовый прыжок с тумбочки (применяется при плавании способами кроль на груди, брасс и баттерфляй).

1. Упражнения, сидя на бортике бассейна из различных исходных положений.
2. Упражнения, стоя на бортике бассейна из различных исходных положений. Старт из воды применяется при плавании способом кроль на спине.
1. Упражнения для изучения старта из воды, стартовые команды.

10. Контрольные нормативы

Контрольные испытания имеют цель выявления динамики физической подготовленности детей до и после реализации программы. Плавание кролем на груди, кролем на спине на время, брассом в полной координации; движения ногами дельфином.

11. Эстафеты.

Практика

Проведение эстафетного плавания среди детей группы. Формирование команды. Изучение способов передачи эстафеты в плавании. Эстафета – совокупность командно – спортивных дисциплин, в которой участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.

12. Игры на воде. Свободное плавание

Практика

Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений обязательное требование к учебно-оздоровительному занятию по плаванию и является приоритетной формой занятия в группах дополнительного образования. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий. Знакомство с правилами игры в водное поло. Способы передвижения с мячом, передачи мяча, гребковые движения ногами, разучивание «стойки ватерполиста».

Программный материал

В данной программе представлены основные упражнения для обучения техники плавания. К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

 повышения уровня общего физического развития занимающихся;

 совершенствование основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);

 организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня ОФП, используются: общеразвивающие упражнения.

Имитационные упражнения на суше, сходны по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, они способствуют более быстрому освоению техники плавания, эти упражнения выполняются в положении стоя и стоя в наклоне.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплексов рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхание в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

ПОГРУЖЕНИЕ В ВОДУ С ГОЛОВОЙ, ПОДНЫРИВАНИЯ И ОТКРЫВАНИЯ ГЛАЗ В ВОДЕ

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;

ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды;

- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения

Во время выполнения упражнений необходимо научиться, не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. “Сядь на дно”. Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривая под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. “Достань клад”. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
10. Упражнение в парах “водолазы”. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

ВСПЛЫВАНИЕ И ЛЕЖАНИЕ НА ВОДЕ

Задачи:

- Ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- Освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- Освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. “Поплавок”. Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. “Медуза”. Выполнив упражнение “поплавок” расслабить руки и ноги.

5. “Звездочка”. Из положения “Поплавок” развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

6. “Звездочка” в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.

7. держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.

8. “Звездочка” в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

10. “Звездочка” в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - “Звездочка” в положении на груди.

ВЫДОХИ В ВОДУ

Задачи:

- Освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- Освоение выдохов воду.

Упражнения

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду-выдох.

4. То же, опустив лицо в воду.

5. То же, погрузившись в воду с головой.

6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

7. упражнение в парах – «насос». Стоя лицом друг к другу. Взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

10. То же, поворачивая голову для входа направо.

11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.

12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

СКОЛЬЖЕНИЯ

Задачи:

- Освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- Умение вытягиваться вперед в направлении движения
- Освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох – вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох – вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох – вдох в правую сторону.
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох – вдох.
15. То же на левом боку.

УЧЕБНЫЕ ПРЫЖКИ В ВОДУ

Задачи:

- Устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой.
- Подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Упражнения

1. Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверху.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед - вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика

ИГРЫ НА ВОДЕ

1. "Кто быстрей спрячется под водой?"
Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой.
Вариант игры "Сядь на дно": по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.
Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъёмную силу воды, а так же убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.
2. "Хоровод"
Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание,

погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.
Методическое указание. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий даёт им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающие по лицу воду.

Игры с всплыванием и лежанием на воде.

1. "Винт"
Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выиграет тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.
Методические указания. При выполнении поворотов руководитель даёт указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.
2. "Авария"
По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды – это "потерпевшие кораблекрушение". Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин.) пока не подоспеет помощь.
Методические указания.
До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять лёгкие гребковые движения кистями (в виде <<восьмёрок>>) около тела.
Игры с выдохами в воду.
1. "У кого больше пузырей?"
По команде ведущего, играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.
Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.
2. "Ванька-встанька"
Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох(глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнёры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.
Методические указания: несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывание глаз в воде.

ИГРЫ СО СКОЛЬЖЕНИЕМ И ПЛАВАНИЕМ

1. "Кто дальше проскользит?"
Играющие, становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.
Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперёд; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперёд. Скольжение выполняется в сторону мелководья.
2. "Стрела"
Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперёд – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочерёдно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкает его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.
Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.
Игры с прыжками в воду.

1. "Не отставай!"
Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займёт это положение.
Методические указания. Игру можно проводить, с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.
2. "Эстафета"
Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает тоже самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.
Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.
3. "Прыжки в воду"
Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.
Сначала прыжки могут выполнять из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и , наконец , оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно Ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.
Методичные указания. Обращать внимание играющих на правильное исходное положение. При выполнении прыжков в воду: перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, трубочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

ИГРЫ С МЯЧОМ

1. "Мяч по кругу"
Играющие. становятся в круг и перебрасывают друг друга легкий, не впитывающий влагу мяч.
2. "Волейбол в воде"
Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.
В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА ГРУДИ

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания
1. И. п.- сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади: ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и раздвинуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И. п.- лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И. п.- сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движение ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И. п.- лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движение ногами кролем
5. И. п.- лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движение ногами кролем.
6. И. п.- то же, держась за бортик бассейна одной рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием; вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох- при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движения ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук:
а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, б, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Основные методические указания.
В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног была оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движения быстрей.
В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнение 5-6, 9-10 выполняются в начале на задержке дыхания, затем – в согласование с дыханием.

Упражнение для изучения движений руками и дыхания
11. И. п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
12. И. п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движения одной руки кролем.
13. И. п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движение руками кролем.
14. 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 пред 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.
15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску
16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
17. Плавание при помощи движения одной руки (другая вытянута вперед).
18. 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.
19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

-Основные методические указания
В упражнениях 11-14: движение выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад.
В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох- в момент касания бедра рукой.
Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад. Без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и. п. одна рука впереди, другая – у бедра, за тем – с надувным кругом между ногами.

Упражнение 15-17 выполняется в начале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки Шести ударной координации движений)
22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движение ногами (для выработки двух - и четырех ударной координации движений.)
23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания.

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений.

Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА СПИНЕ

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И. п.- лёжа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавания при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперёд по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперёд (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука вперёд, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперёд (голова между руками).

-Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением телом. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бёдра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

7. И.п.- стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»)
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперёд с доской. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание при помощи движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
11. То же, при помощи попеременных движений руками.
12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперёд. Сделать гребок одновременно обеими руками до бёдер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

14. Плавание при помощи одной рукой, другая – вытянута вперёд. То же, поменяв положение рук.
15. Плавание кролем при помощи поочерёдных движений руками. После соединения рук впереди очерёдная рука выполняет свой гребок.
16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счётов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счёта «шесть» обучаемые одновременно одной рукой выполняют гребок, а другую проносит над водой.
Основные методические указания
Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с кругом между ногами.
Упражнения для изучения общего согласования движений
17. И.п. – лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
19. То же, с акцентом на сильную работу с ногами (для выработки шестиударной координации движений).
-Основные методические указания.
Движения выполнять непрерывно, без пауз.
Смена положений рук должна проходить одновременно.

Упражнения для изучения техники стартов

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.
- Стартовый прыжок с тумбочки
1. И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же, из исходного положения для старта
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперёд, опустить руки и выполнить мах руками вперёд, вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнять спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полёта.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

СТАРТ ИЗ ВОДЫ

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперёд, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперёд руками.

1. Взявшись прямыми руками за край бортика, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки над водой вперёд, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

2. То же, пронося руки вперёд над водой.

3. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движения ногами и гребок рукой.

4. Старт из воды, взявшись руками за поручни.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И.п.- стоя лицом к стенке, согнув ногу и поставив её на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперёд, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п.- стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперёд сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох и опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И.п.- стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперёд, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело в лево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперёд.

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

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к борту бассейна.

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ БРАСС

Упражнения для изучения движений ногами

1. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движение ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу. Медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить, как можно дольше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

-Основные методические указания

Упражнения1-2: первые движения выполняются в начале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем – в нормальном ритме.
Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад – внутри с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

10. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
11. И.п. – стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания
12. То же, но в сочетании с дыханием.
13. Скольжения с гребковыми движениями руками.
14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой)

- Основные методические указания
Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь – вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу.
Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по 2-4 цикла) затем с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперёд, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через 1-2 цикла движений.
2. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперёд и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1-2 цикла движений.
5. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания
Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперёд.
От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем к вдоху в конце гребка.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 635 Приморского района Санкт-Петербурга
197373, Санкт-Петербург, Планерная ул., д. 73, корп. 1, лит. А http://school635.spb.ru/

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от _____

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы № 635
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____

ПРИНЯТА
с учётом мотивированного мнения
родителей (законных представителей)
Протокол заседания Совета родителей
_____

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность: физкультурно-спортивная

«ОЛИМПИЙЦЫ»

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Группа 2

Автор программы:
Бебякина Екатерина Олеговна
педагог дополнительного образования

2026-27 год

Цели и задачи программы по плаванию:

Главная цель программы по плаванию — это гармоничное физическое развитие, укрепление здоровья и обучение жизненно важному навыку плавания или спортивной подготовке. Цели программы Оздоровление: Закаливание организма, улучшение работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Обучение: Освоение базовых или спортивных стилей плавания.

Воспитание: Формирование устойчивой привычки к регулярным занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Задачи программы. Задачи делятся на три основные группы:

1. Оздоровительные и гигиенические. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки. Повышение общего уровня выносливости и силы. Закаливание организма для профилактики простудных заболеваний.

2. Образовательные (обучающие)Знакомство со свойствами воды (плотность, плавучесть). Обучение правильному дыханию в воде. Освоение техники спортивных и прикладных способов плавания. Обучение простейшим мерам безопасности на воде.

3. Воспитательные. Развитие координации движений, ловкости и гибкости. Воспитание волевых качеств, дисциплины и уверенности в своих силах. Снижение уровня стресса и эмоциональное расслабление.

№ П/П	Дата	Общее кол-во часов	Тема, содержание
1		1	Вводный инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников.
2		1	Дыхание и передвижение в воде. Основы техники дыхания в воде.
3		1	Отталкивание и скольжение на груди и на спине.
4		1	Отталкивание и скольжение на груди и на спине.
5		1	Стартовое положение для выполнения скольжения на груди и на спине.
6		1	Стартовое положение для выполнения скольжения на груди и на спине.
7		1	Техника работы ног кролем на груди.
8		1	Техника работы ног кролем на груди.
9		1	Техника работы ног кролем на груди.
10		1	Совершенствование гребковых движений руками кролем на груди.
11		1	Совершенствование гребковых движений руками кролем на груди.
12		1	Совершенствование гребковых движений руками кролем на груди.
13		1	Упражнения кролем на груди.
14		1	Упражнения кролем на груди.
15		1	Упражнения кролем на груди.
16		1	Совершенствование техники кролем на груди в координации.
17		1	Совершенствование техники кролем на груди в координации.
18		1	Совершенствование техники кролем на груди в координации.
19		1	Совершенствование техники кролем на груди в координации.
20		1	Совершенствование техники кролем на груди в координации.
21		1	Совершенствование техники кролем на груди в координации.
22		1	Совершенствование техники кролем на груди в координации
23		1	Совершенствование техники кролем на груди в координации.

24		1	Совершенствование техники кролем на груди в координации.
25		1	Совершенствование техники кролем на груди в координации.
26		1	Совершенствование техники кролем на груди в координации.
27		1	Техника работы ногами кролем на спине.
28		1	Техника работы ногами кролем на спине.
29		1	Техника работы руками кролем на спине.
30		1	Техника работы руками кролем на спине.
31		1	Упражнения кролем на спине. Кроль на спине в полной координации.
32		1	Упражнения кролем на спине. Кроль на спине в полной координации.
33		1	Совершенствование техники кролем на спине в координации.
34		1	Совершенствование техники кролем на спине в координации.
35		1	Совершенствование техники кролем на спине в координации.
36		1	Совершенствование техники кролем на спине в координации.
37		1	Техника работы ногами брассом.
38		1	Техника работы ногами брассом.
39		1	Техника работы руками брассом.
40		1	Техника работы руками брассом.
41		1	Упражнения брассом. Брасс на груди в полной координации.
42		1	Упражнения брассом. Брасс на груди в полной координации.
43		1	Совершенствование техники брасс в координации.
44		1	Совершенствование техники брасс в координации.
45		1	Совершенствование техники брасс в координации.
46		1	Совершенствование техники брасс в координации.
47		1	Техника работы ногами дельфином.
48		1	Техника работы ногами дельфином.

49		1	Техника работы руками дельфином.
50		1	Техника работы руками дельфином.
51		1	Упражнения дельфином. Дельфин в полной координации.
52		1	Упражнения дельфином. Дельфин в полной координации.
53		1	Совершенствование техники дельфином в координации.
54		1	Совершенствование техники дельфином в координации.
55		1	Комплексное плавание, упражнения на технику. Стартовые прыжки, ускорения 25м.
56		1	Комплексное плавание, координация способов плавания. Стартовые прыжки, ускорения 25м.
57		1	Спортивные повороты «сальто» кролем на груди, ускорения 50м.
58		1	Спортивные повороты «сальто» кролем на спине, ускорения 50м.
59		1	Эстафеты, подвижные игры.
60		1	Эстафеты, подвижные игры.
61		1	Контрольный урок, заплывы на время.
62		1	Контрольный урок, заплывы на время.
63		1	Кроль на груди в полной координации.
64		1	Брасс в полной координации.
65		1	Брасс на спине в полной координации.
66		1	Дельфин в полной координации.
67		1	Дельфин в полной координации.
68		1	Комплексное плавание. Заплывы на время.
69		1	Комплексное плавание. Заплывы на время.
70		1	Курсовка 50 м.
71		1	Эстафеты, подвижные игры.
72		1	Контрольный урок, заплывы на время.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. **Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по охране труда.**

Инструктаж по охране труда

Теория

Правила поведения в бассейне. Порядок прохода группы, нормы и правила поведения в раздевалке, душе и чаше бассейна. Предназначение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические требования в бассейне. Необходимые принадлежности для душа (гель, губка, полотенце) и их применение. Требования в отношении внешнего вида и посторонних предметов (жвачка, украшения, заколки и т.п). Точное выполнение требований преподавателя, знание условных сигналов и жестов. Объясняется детям, что недопустимо заплывать за определённые преподавателем границы, брать инвентарь без разрешения, нырять, прыгать в воду с бортиков, мешать выполнению задания другим ученикам, толкать друг друга и погружать с головой в воду, делать захваты за шею, руки, ноги, туловище, громко кричать и поднимать ложную тревогу, а также другие действия, влекущие за собой испуг или иное негативное состояние. Передвижение в бассейне только шагом. Правила техники безопасности в воде.

2. **Изучение и совершенствование техники плавания способом кроль на спине**

Практика

Положение тела в воде, скольжение, движения ногами кролем на спине с различным положением рук, согласование гребковых движений руками с дыханием, плавание кролемна спине в полной координации с выполнением поворотов и постепенным увеличением дистанции.

3. **Изучение и совершенствование техники плавания способом кроль на груди**

Практика

Скольжение, движения ногами кролем на груди с различным положением рук, согласование гребковых движений руками с дыханием, положение тела и головы при вдохе, плавание кролем на грудив полной координации с выполнением поворотов и постепенным увеличением дистанции.

4. **Имитационные и подготовительные упражнения**

Практика

Имитация на суше движений сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Движения ног брассом разучивают в положении сидя на полу: медленно подтянуть ноги и развернуть стопы; выполнить толчок через стороны, соединить ноги и вытянуть их на полу; сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

5. **Брасс. Освоение техники плавания**

Теория

Сформировать представление и рассмотреть особенности способа плавания брасс, используя видеоматериал, учебные пособия.

Практика

Упражнения для изучения движений ног.

Упражнения для изучения движений рук и дыхания.

Упражнения для изучения общего согласования движений.

6. **Дельфин. Освоение техники плавания**

Теория

Сформировать представление о способе плавания дельфин и рассмотреть о, используя видеоматериал, учебные пособия.

Практика

Упражнения для изучения движений ног.
Упражнения для изучения движений рук и дыхания.
Упражнения для изучения общего согласования движений.

7. Техника выполнения поворотов

Теория

Техника поворотов в различных стилях плавания. Обзор техники простейших поворотов в кроле на груди и в кроле на спине (закрытый, открытый, плоский поворот). Обзор техники поворотов в брассе и баттерфляе (поворот маятником).

Практика

Простой открытый и закрытый повороты являются наименее сложными по технике выполнения.

6. Упражнения на изучение фазы отталкивания: погружение, группировка, постановка ног на бортик, отталкивание.

7. Упражнения на изучение фазы скольжения и первых плавательных движений: «стрелочка», движения ногами кролем на груди и первые гребковые движения руками.

8. Упражнения на изучение фазы касания (одной рукой) с места с наплыва.

9. Упражнения на изучение фазы вращения на задержке дыхания.

10. Выполнение простого закрытого поворота. Самостоятельное выполнение обучаемыми «проблемной» фазы, с последующим слитным выполнением простого закрытого поворота.

Выполнение поворотов с касанием рукой бортика, с разворотом и отталкиванием двумя ногами на спине и на груди (в положении «Стрелочка») Упражнения для изучения плоского поворота.

2. Выполнение поворота по частям: касание, группировка, вращение, постановка ног, скольжение.

Выполнение поворота «маятником» в брассе и баттерфляе.

5. Упражнения на изучение фазы отталкивания: погружение, группировка, постановка ног на бортик, отталкивание.

6. Упражнения на изучение фазы скольжения и первых плавательных движений: «стрелочка», первые гребковые движения руками.

7. Упражнения на изучение фазы касания (двумя руками) с места с наплыва.

8. Выполнение поворота «маятником»

8. Комплексное плавание

Практика

Чередование способов плавания на дистанции в определённой последовательности (дельфин, спина, брасс, кроль).

Особенности выполнения поворотов при смене способов.

9. Выполнение стартов при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом и баттерфляем.

Теория

Техника и порядок выполнения старта. Исходное положение пловца при выполнении старта. Старт при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем. Вход в воду после старта и дальнейшее положение корпуса пловца. Стартовые команды.

Практика

Выполнение старта при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем. Стартовый прыжок с тумбочки (применяется при плавании способами кроль на груди, брасс и баттерфляй).

3. Упражнения, сидя на бортике бассейна из различных исходных положений.

4. Упражнения, стоя на бортике бассейна из различных исходных положений. Старт из воды применяется при плавании способом кроль на спине.

2. Упражнения для изучения старта из воды, стартовые команды.

10. Контрольные нормативы

Контрольные испытания имеют цель выявления динамики физической подготовленности детей до и после реализации программы. Плавание кролем на груди, кролем на спине на время, брассом в полной координации; движения ногами дельфином.

11. Эстафеты.

Практика

Проведение эстафетного плавания среди детей группы. Формирование команды. Изучение способов передачи эстафеты в плавании. Эстафета – совокупность командно – спортивных дисциплин, в которой участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.

12. Игры на воде. Свободное плавание

Практика

Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений обязательное требование к учебно-оздоровительному занятию по плаванию и является приоритетной формой занятия в группах дополнительного образования. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий. Знакомство с правилами игры в водное поло. Способы передвижения с мячом, передачи мяча, гребковые движения ногами, разучивание «стойки ватерполиста».

Программный материал

В данной программе представлены основные упражнения для обучения техники плавания. К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

 повышения уровня общего физического развития занимающихся;

 совершенствование основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);

 организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня ОФП, используются: общеразвивающие упражнения.

Имитационные упражнения на суше, сходны по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, они способствуют более быстрому освоению техники плавания, эти упражнения выполняются в положении стоя и стоя в наклоне.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплексов рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхание в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

ПОГРУЖЕНИЕ В ВОДУ С ГОЛОВОЙ, ПОДНЫРИВАНИЯ И ОТКРЫВАНИЯ ГЛАЗ В ВОДЕ

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;

ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды;

- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения

Во время выполнения упражнений необходимо научиться, не вытирать глаза руками.

12. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
13. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
14. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
15. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться с головой в воду.
16. То же, держась за бортик бассейна.
17. “Сядь на дно”. Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
18. Подныривая под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
19. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
20. “Достань клад”. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
21. Упражнение в парах “водолазы”. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
22. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

ВСПЛЫВАНИЕ И ЛЕЖАНИЕ НА ВОДЕ

Задачи:

- Ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- Освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- Освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения

11. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
12. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
13. “Поплавок”. Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
14. “Медуза”. Выполнив упражнение “поплавок” расслабить руки и ноги.

15. “Звездочка”. Из положения “Поплавок” развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

16. “Звездочка” в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.

17. держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.

18. “Звездочка” в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

19. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

20. “Звездочка” в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - “Звездочка” в положении на груди.

ВЫДОХИ В ВОДУ

Задачи:

- Освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- Освоение выдохов воду.

Упражнения

13. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

14. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

15. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду-выдох.

16. То же, опустив лицо в воду.

17. То же, погрузившись в воду с головой.

18. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

19. упражнение в парах – «насос». Стоя лицом друг к другу. Взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

20. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

21. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

22. То же, поворачивая голову для входа направо.

23. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.

24. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

СКОЛЬЖЕНИЯ

Задачи:

- Освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- Умение вытягиваться вперед в направлении движения
- Освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения

16. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду оттолкнуться ногами.

17. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

18. То же, поменяв положение рук.

19. То же, руки вдоль туловища.

20. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

21. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
22. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
23. То же, поменяв положение рук.
24. То же, руки вытянуты вперед.
25. Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».
26. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох – вдох, подняв голову вперед.
27. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох – вдох в левую сторону.
28. То же, поменяв положение рук; выдох – вдох в правую сторону.
29. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох – вдох.
30. То же на левом боку.

УЧЕБНЫЕ ПРЫЖКИ В ВОДУ

Задачи:

- Устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой.
- Подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Упражнения

8. Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
9. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
10. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
11. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
12. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверху.
13. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед - вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
14. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика

ИГРЫ НА ВОДЕ

3. "Кто быстрей спрячется под водой?"

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры "Сядь на дно": по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъёмную силу воды, а так же убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

4. "Хоровод"

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание,

погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.
Методическое указание. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий даёт им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающие по лицу воду.

Игры с всплыванием и лежанием на воде.

3. "Винт"
Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выиграет тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.
Методические указания. При выполнении поворотов руководитель даёт указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.
4. "Авария"
По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды – это "потерпевшие кораблекрушение". Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин.) пока не подоспеет помощь.
Методические указания.
До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять лёгкие гребковые движения кистями (в виде <<восьмёрок>>) около тела.
Игры с выдохами в воду.
3. "У кого больше пузырей?"
По команде ведущего, играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.
Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.
4. "Ванька-встанька"
Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох(глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнёры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.
Методические указания: несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывание глаз в воде.

ИГРЫ СО СКОЛЬЖЕНИЕМ И ПЛАВАНИЕМ

3. "Кто дальше проскользит?"
Играющие, становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.
Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперёд; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперёд. Скольжение выполняется в сторону мелководья.
4. "Стрела"
Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперёд – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочерёдно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкает его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.
Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.
Игры с прыжками в воду.

4. "Не отставай!"
Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займёт это положение.
Методические указания. Игру можно проводить, с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.
5. "Эстафета"
Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает тоже самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.
Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.
6. "Прыжки в воду"
Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.
Сначала прыжки могут выполнять из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и , наконец , оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно Ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.
Методичные указания. Обращать внимание играющих на правильное исходное положение. При выполнении прыжков в воду: перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, трубочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

ИГРЫ С МЯЧОМ

3. "Мяч по кругу"
Играющие. становятся в круг и перебрасывают друг друга легкий, не впитывающий влагу мяч.
4. "Волейбол в воде"
Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.
В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА ГРУДИ

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

24. И. п.- сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади: ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и раздвинуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
25. И. п.- лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
26. И. п.- сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движение ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
27. И. п.- лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движение ногами кролем
28. И. п.- лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движение ногами кролем.
29. И. п.- то же, держась за бортик бассейна одной рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

30.То же, с дыханием; вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох- при имитации опускания лица в воду.
31. Плавание при помощи движения ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
32. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
33. 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 (б), либо во время подъема головы вперед (а, б, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Основные методические указания.
В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног была оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движения быстрей.
В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнение 5-6, 9-10 выполняются в начале на задержке дыхания, затем – в согласование с дыханием.

Упражнение для изучения движений руками и дыхания
34. И. п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
35. И. п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движения одной руки кролем.
36. И. п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движение руками кролем.
37. 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 пред 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.
38. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску
39. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
40. Плавание при помощи движения одной руки (другая вытянута вперед).
41. 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.
42. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

-Основные методические указания
В упражнениях 11-14: движение выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад.
В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох- в момент касания бедра рукой.
Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад. Без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и. п. одна рука впереди, другая – у бедра, за тем – с надувным кругом между ногами.

Упражнение 15-17 выполняется в начале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

43. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
44. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки Шести ударной координации движений)
45. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движение ногами (для выработки двух - и четырех ударной координации движений.)
46. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания.

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений.

Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА СПИНЕ

Упражнения для изучения движений ногами

20. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
21. И. п.- лёжа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
22. Плавания при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
23. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперёд по направлению движения.
24. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперёд (голова между руками).
25. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука вперёд, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперёд (голова между руками).

-Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением телом. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бёдра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

26. И.п.- стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»)
27. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперёд с доской. То же, поменяв положение рук.
28. Плавание при помощи движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
29. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
30. То же, при помощи попеременных движений руками.
31. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
32. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперёд. Сделать гребок одновременно обеими руками до бёдер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

33. Плавание при помощи одной рукой, другая – вытянута вперёд. То же, поменяв положение рук.
34. Плавание кролем при помощи поочерёдных движений руками. После соединения рук впереди очерёдная рука выполняет свой гребок.
35. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счётов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счёта «шесть» обучаемые одновременно одной рукой выполняют гребок, а другую проносит над водой.
Основные методические указания
Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с кругом между ногами.
Упражнения для изучения общего согласования движений
36. И.п. – лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
37. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
38. То же, с акцентом на сильную работу с ногами (для выработки шестиударной координации движений).
-Основные методические указания.
Движения выполнять непрерывно, без пауз.
Смена положений рук должна проходить одновременно.

Упражнения для изучения техники стартов

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.
- Стартовый прыжок с тумбочки
11.И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
12. То же, из исходного положения для старта
13. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперёд, опустить руки и выполнить мах руками вперёд, вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
14. То же, но под команду.
15. Выполнять спад в воду с отталкиванием в конце падения.
16. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
17. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
18. То же, но под команду.
19. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полёта.
20. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

СТАРТ ИЗ ВОДЫ

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперёд, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперёд руками.

5. Взявшись прямыми руками за край бортика, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки над водой вперёд, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

6. То же, пронося руки вперёд над водой.

7. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движения ногами и гребок рукой.

8. Старт из воды, взявшись руками за поручни.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

7. И.п.- стоя лицом к стенке, согнув ногу и поставив её на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперёд, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

8. И.п.- стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперёд сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох и опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

9. И.п.- стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперёд, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело в лево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперёд.

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

11. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

12. То же, с подплыванием к борту бассейна.

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ БРАСС

Упражнения для изучения движений ногами

15. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движение ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу. Медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

16. И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

17. И.п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

18. И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

19. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

20. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить, как можно дольше.

21. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

22. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

23. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

-Основные методические указания

Упражнения1-2: первые движения выполняются в начале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем – в нормальном ритме.
Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад – внутри с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

24. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
25. И.п. – стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания
26. То же, но в сочетании с дыханием.
27. Скольжения с гребковыми движениями руками.
28. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой)

- Основные методические указания
Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь – вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу.
Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по 2-4 цикла) затем с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

6. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперёд, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через 1-2 цикла движений.
7. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
8. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
9. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперёд и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1-2 цикла движений.
10. То же, с вдохом в конце гребка. Основные методические указания
Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперёд.
От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем к вдоху в конце гребка.

Оценочные и методические материалы
Контроль результативности обучения осуществляется в виде входного контроля (оценивается наличие/отсутствие навыков плавания), промежуточного контроля в конце полугодия и итогового контроля в конце обучения по программе. Также к оценочным материалам можно отнести самоконтроль, а также взаимоконтроль внутри группы.
К формам подведения итогов относятся: открытые занятия для родителей, соревнования в рамках группы.

Критерии и нормы оценки знаний и навыков.
Техника владения двигательными умениями и навыками

Отличные знания	Хорошие	Удовлетворительные	Недостаточные
За выполнение, в котором:	За выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Допустимая техника выполнения стилей (кроль, на спине, брасс, дельфин), движений руками, ногами, дыхания и общей координации, а также показатели времени и дистанции. Они определяют, насколько ученик освоил правильный навык и технику плавания, а также его скорость и выносливость на различных дистанциях, таких как 25, 50, 100 метров. Также оценка уровня физической силы, соблюдения техники безопасности и гигиены в бассейне. Умение делать спортивные повороты по стилям плавания (правильное касание бортика, эффективное вращение тела, быстрое отталкивание). Техническое исполнение старта и скольжения.	Ученик умеет плавать, чувствует себя уверенно и безопасно в воде. Также "хорошо" относится к показателям техники и эффективности движений. Оценка зависит от того, насколько движения скоординированы и как ученики используют свой двигательный потенциал. Также важна правильная техника. Необходимо опускать голову под воду, выдыхать в воду, а также правильно использовать движения рук и ног.	Учеником допущено множество мелких ошибок или одна значительная. Плохо справляется с программой по плаванию. Плохо координирует движения и медленно плывет.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Методы и приёмы:
1. Рассказ, беседа, образное объяснение, опрос
2. Жестикуляция и сигналы
3. Показ, разучивание, имитация упражнений
4. Индивидуальная страховка и помощь
5. Анализ выполнения упражнений
6. Исправление ошибок
7. Оценка (самооценка) двигательных действий
8. Подвижные игры и другие игровые приёмы
9. Соревновательный эффект

Таблица разрядов:

Вольный стиль 50 м

Разряды	МСМК	МС	КМС	1	2	3	1ю	2ю	3ю
Мужчины	21,18	22,45	23,20	24,45	26,85	29,05	35,05	45,05	55,05

Вольный стиль 50 м

Разряды	МСМК	МС	КМС	1	2	3	1ю	2ю	3ю
Женщины	24,13	25,75	26,55	27,85	30,55	32,55	39,55	49,55	59,05

Список литературы для учителей

1. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г
2. Горбунов Г.Д., Гогунов Е.Н. «Психология физической культуры и спорта» М.: Академия, 2009г.
3. Ильин Е.П. «Психология спорта» – СПб : Питер, 2010г
4. Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому» Издательство: Манн, Иванов и Фербер. 2012г.
5. Лукьяненко В.П. «Сущность понятия и основное предназначение учебного предмета «Физическая культура». «Физическая культура в школе. №6»М. «Школьная пресса»,2014г.
6. Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию». Изд.: Академия, 2014 год
7. Лях В.И., А.А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». – М.: «Просвещение», 2009г.
8. Примерные программы основного общего образования / Физическая культура. – М.: «Просвещение», 2010г.
9. Перова Е.И. «Комплекс ГТО в XXI веке». Физическая культура в школе. №6. М. «Школьная пресса», 2014г
10.Педролетти Мишель. «Основы плавания. Обучение и путь к совершенству» Издательство: Феникс.2006г.
11.Сейтмухаметова М.В. «ФГОС для учителей физической культуры». «Физическая культура в школе. №7».М. «Школьная пресса», 2014г.
12.ТурманидзеВ.Г. Физическая культура. V-XIклассы: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений) /Омск: Изд-во. Ом ГУ, 2011г.
13.Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г

Список литературы для обучающихся и родителей

1 Н.Ж. Булгакова «Познакомьтесь – плавание» М.: «Аст. Астрель», 2002г.
2 И.П. Нечунаев «Плавание. Книга – тренер» М.: «Эксмо», 2012г.

Список Интернет-ресурсов

www.minsport.gov.ru
www.gto
http://petersburgedu.ru/content/view/category/174/
https://vk.com/public193853273
https://russwimming.ru/
http://ussr-swimming.ru/
http://swim-video.ru/
http://swim-ussr.narod.ru/
http://openwaterswimmer.blogspot.com/