

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №46
с углубленным изучением отдельных предметов

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета
протокол № 12
«02» мая 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 46
/ Д.В. Гейнц /
«02» мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**
Спортивной направленности

«Плавание»
(наименование программы)

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 3 год
Количество часов: 76 ч. / 114 ч. в неделю
Автор-составитель программы:
Асмолова Наталья Николаевна
Полуянович Антон Владимирович

СУРГУТ 2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Наименование образовательной организации Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №46 с углубленным изучением отдельных предметов

Название программы	«Плавание»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная направленность
Возраст учащихся	7 – 17 лет
Ф.И.О. авторов программы	1. Асмолова Наталья Николаевна 2. Логвинова Анна Андреевна
Год разработки	2023 год
Срок реализации	- 1 модуль – обучение плаванию (7-9 лет) – 3 года; - 2 модуль – физкультурно-оздоровительное плавание (10-17 лет) – 3 года
Количество часов на реализацию программы в неделю/год	76/114
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Рассмотрена на педагогическом совете МБОУ СОШ №46 с УИОП: протокол №12 от 02.05.2023. Утверждена 02.05.2023
Информация о наличии рецензии	-
Цель	Формирование всесторонне развитой личности, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни
Задачи	Обучающие: - формирование стойкого интереса к занятиям плавания; - формирование специальных знаний, умений и навыков. Развивающие: - развитие физических способностей; - раскрытия потенциала каждого занимающегося; - развития морально-волевых качеств; - развития внимания, мышления. Воспитательные: - воспитание нравственных, эстетических личностных качеств занимающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям; - взаимопонимание и бесконфликтность в общении.
Ожидаемые результаты освоения программы	По окончании программы, занимающиеся должны в совершенстве владеть всеми способами плавания, владеть жизненно необходимыми навыками, развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорости, силовых и координационных возможностей), сформирован устойчивый интерес к занятиям плавания и здоровому образу жизни.

Формы занятий	<ul style="list-style-type: none"> - групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам (в период каникул); - медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль; - проведение соревнований и участие в соревнованиях; - открытые учебно-тренировочные занятия.
Методическое обеспечение	<p>Данная программа может быть полностью реализована при взаимодействии следующих факторов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные карты занятий; - плакаты и видеофильмы по темам занятий; - таблицы по темам занятий; <p>Наличие материально-технического и спортивного оборудования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - помещение для теоретических занятий; - помещение для практических занятий. <p>Технические средства обучения.</p>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Для реализации программы необходимо: бассейн, ласты, плавательные доски, колобашки, плавательные лопатки.

Дополнительная общеобразовательная программа (далее программа) для занимающихся 7-18 лет составлена из двух модулей:

- 1 модуль – обучение плаванию (7-9 лет);
- 2 модуль – физкультурно-оздоровительное плавание (10-18 лет).

Пояснительная записка к 1 модулю (7-9 лет).

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», законом Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 01.07.2013 года №68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре», Постановлением Правительства Ханты-Мансийского

автономного округа-Югры от 09.10.2013г. №413-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года» (с изменениями на 30.11.2018); с Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования в ХМАО-Югре» (с изменениями от 20.08.2018 №1142)

Направленность программы: программа для МБОУ СОШ № 46 с углубленным изучением отдельных предметов (далее общеобразовательное учреждение) является:

- по содержанию - физкультурно-оздоровительной;
- по функциональному предназначению - обучающая, учебно-познавательная;
- по форме организации – групповой;
- по времени реализации – длительной подготовки (3 года).

Новизна заключается в том, что в настоящей программе конкретизированы и внесены разработанные контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения. В большей степени это касается технической и плавательной подготовки занимающихся. Нормативы ОФП также разработаны с учетом имеющейся материально-технической базы учреждения, и носят оценочный характер.

Актуальность программы по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания каждого занимающегося в рамках реализации целевой программы. За время занятий занимающиеся должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплыть под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать несколькими способами спортивного плавания.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что с учетом имеющейся материально-технической базы школы, позволяющей проводить занятия в различных игровых формах, занимающиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала. Модифицированная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Цель программы: формирование у занимающихся положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Задачи программы:

- выработать у занимающихся мотивацию на качественное выполнение требований программы;

- обучить занимающихся технике всех способов спортивного плавания, совершенствовать разнообразные плавательные умения (ныряние, старт, повороты, финиш);

- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для занимающихся, не умеющих плавать, которые должны освоить программу за 76 уроков. Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. Программа рассчитана на 38 недель обучения, из расчета 76 часов. В структуру программы входят три блока: теория, практика и контрольные испытания. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта.

Возраст занимающихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы: в группе по обучению плавания зачисляются занимающиеся 7 - 9 лет без предъявления требований к плавательной и физической подготовленности, но не имеющие медицинского противопоказания.

Сроки реализации программы (продолжительность образовательного процесса, этапы): срок реализации программы 3 года, занятия проводятся два раза в неделю по академическому часу (1 час – 40 минут).

I уровень - стартовый. Начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно - с помощью взрослого и самостоятельно - передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть. Приобретают умения и навыки, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды, получают о ее выталкивающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

II уровень - базовый. Формирование умений и навыков плавания. Занимающиеся должны проплыть 6-9 метров на мелкой воде, в полной координации, сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

III уровень - базовый. Продолжает усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Занимающиеся приобретают умение плавать на глубокой воде (ноги не достают до дна).

Содержание каждого раздела составляют: подготовительные упражнения и игры, сгруппированные следующим образом:

- упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну;
- упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;
- упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду;
- всплывание и лежание на воде;
- скольжение по поверхности.

Навыки плавания формируются у занимающихся с помощью специальных упражнений, которые помогают:

- овладеть движениями рук и ног;
- освоить технику дыхания;
- отработать общую координацию движений при определенном способе плавания, в частности кролем на груди и спине.

Занятие по обучению плаванию делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. В первой части разъясняются задачи занятия, выполнения общеразвивающих и подготовительных упражнений. В основной - закрепление и повторение приобретённых навыков, изучение нового с помощью игр, упражнений. Заключительная часть – снижение эмоциональной и физической нагрузки, свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия. В отсутствие зала сухого плавания, разминка «на суше» проходит в раздевальной комнате. После разминки дети идут в душ. Время разминки не входит вовремя отведенное на занятие в воде.

Формы и режим занятий: основными формами определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, занимающихся и др. Можно выделить три основные группы форм занятий:

- по количеству занимающихся, участвующих в занятии целесообразно применять групповую форму работы

- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера-преподавателя и детей основными формами учебно-тренировочной работы в школе являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

- по дидактической цели - практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятие в «зале сухого плавания», и затем занятие непосредственно в воде, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть.

Режим занятия: изучение программы рассчитано на 76 часов в год, 2 часа в неделю на протяжении 3х лет.

Ожидаемые результаты освоения программы:

I этап: ребенок в результате освоения программы должен уметь:

- уверенно проплывать 10 и более метров вольным стилем;
- знать технику безопасности и уметь применять знания в процессе нахождения, как в бассейне, так и в открытых водоемах;
- владеть знаниями о влиянии плавания на организм человека, о профилактике простудных заболеваний, о способах закаливания.

II этап: по окончанию второго года обучения, занимающиеся должны уверенно держаться на воде, уметь контролировать свои движения в воде. Проплывать отрезки кролем на груди на технику выполнения и проплывать отрезки кролем на спине.

III этап: совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.

Занимающиеся приобретают умение плавать на глубокой воде (ноги не достают до дна).

Формы и сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации: освоения программы проводятся в виде контрольных занятий или мини-соревнований. Воспитанники проплывают от 1 до 3 дистанций, избранным видом плавания. Для групп освоения с водой нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того могут, является важнейшим критерием для перевода занимающихся на этапе освоения с водой. Основными критериями оценки занимающихся на этапе обучения плавания являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Контрольные упражнения	1 год	2 год	3 год
Плавательная подготовка			
Длина скольжения	6 м	10 м	15 м
Техника плавания всеми способами	+	+	+
а) с помощью одних ног			
б) в полной координации	+	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+	+
Проплавание дистанции избранным способом	50	75	100

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателе

Учебно - тематический план на всех этапах обучения плавания

Раздел и темы	Кол-во часов		
	1 год	2 год	3 год
Знания о плавании	3	5	4
Способы плавательной деятельности	20	30	20
Физическое совершенствование	53	79	90
Итого:	76	114	114

План 1 уровня

Раздел и темы	Кол-во часов		
	Всего	Практическое	Теоретическое
1. Правила поведения, закаливания и гигиена занимающихся	3		3
2. ОФП и СФП (на суше и в воде)	23	23	
3. Плавательная подготовка: - освоение с водой; - дыхательные упражнения; - скольжение, плавание в облегченных условиях	50	50	
Итого:	76		

План 2 уровня

Раздел и темы	Кол-во часов		
	Всего	Практическое	Теоретическое
1. Правила поведения, закаливания и гигиена занимающихся	5		5
2. Общая и специальная физическая подготовка (на суше и в воде)	39	39	
3. Плавательная подготовка (обучение) - спортивные способы - кроль на спине - кроль на груди	70	70	
Итого:	114		

План 3 уровня

Раздел и темы	Кол-во часов		
	Всего	Практическое	Теоретическое
1. Правила поведения, закаливания и гигиена занимающихся	4		4
2. Общая и специальная физическая подготовка (на суше и в воде)	20	20	
3. Плавательная подготовка (совершенствование): спортивные способы плавания; кроль на спине; кроль на груди; брасс.	90	90	
Итого:	114		

Содержание программы.

Возрастные особенности

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Первый уровень.

Знания о плавании.

История возникновения плавания. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека. Способы плавательной деятельности. Выполнение упражнений, развивающих быстроту,

координацию, выносливость. Подвижные игры на воде. Измерение длины и массы тела, уровня развития основных физических качеств. Физическое совершенствование. Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: прыжком, спад в воду; переход от бортика к бортику шагом и прыжком; выдохи в воду; стоя на дне - отработка дыхания при всех способах плавания; движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с досточкой между колен, в скольжении; плавание облегчённым способом; Движения ногами при всех способах плавания, игры на воде; свободное плавание. Требования к качеству освоения программного материала. В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Плавание» занимающиеся 1 года обучения должны:

иметь представление:

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

уметь:

- выполнять закаливающие водные процедуры; выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений; демонстрировать уровень плавательной подготовленности (см. табл.№1)

Таблица № 1

Контрольные упражнения	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Вход в воду	Спад в воду	Прыжок, ногами вниз	По лестнице
Проплывание дистанции на руках с досточкой между колен (м)	7,5	5	3
Проплывание дистанции на ногах, держась за пенопластовую доску (м)	7,5	5	3
Проплывание дистанции облегчённым способом (м)	7,5	5	3

Второй уровень.

Знания о плавании

Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Способы плавательной деятельности. Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания. Графическая запись плавательных упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем). Физическое совершенствование. Общеразвивающие и специальные имитационные плавательные упражнения; вход в воду прыжком ногами вниз, спад в воду из положения сидя; выдохи в воду; движения руками при всех способах плавания: с досточкой между колен, в скольжении; плавание избранным способом; плавание всеми видами в

полной координации; движения ногами при всех способах плавания: с досточкой, в скольжении; стартовые прыжки; игры на воде; эстафетное плавание. Требования к качеству освоения программного материала В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Плавания», занимающиеся 2 года обучения должны: иметь представление:

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

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, координации; выполнять комплексы подводящих упражнений для освоения техник плавания; проводить закаливающие процедуры; составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в процессе соревнований; вести наблюдение за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; демонстрировать уровень физической подготовленности (см. таблицу № 2)

Таблица №2

Контрольные упражнения	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Спад в воду из положения сидя	Уверенно без ошибок	Без фазы полета	Прыжок ногами вниз
Вход в воду	Спад в воду	Прыжок, ногами вниз	По лестнице
Проплывание дистанции на руках с досточкой между колен (м)	15	10	7,5
Проплывание дистанции на ногах, держась за пенопластовую доску (м)	15	10	7,5
Проплывание дистанции облегчённым способом (м)	15	10	7,5

Третий уровень.

Знания о плавании.

Плавание и его связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения. Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием: организация мест занятий, подбор одежды, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием. Способы плавательной деятельности Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Комплексы имитационных упражнений для разных стилей плавания. Проведение подвижных игр на воде. Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах. Физическое совершенствование Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: стартовый прыжок; движения ногами при всех способах плавания: с досточкой, в скольжении; комплексное плавание; повороты у бортика всеми способами; плавание избранным

способом; игры на воде; эстафеты. Требования к качеству освоения программного материала В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Плавание» занимающиеся 3 года обучения должны:

знать и иметь представление:

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

уметь:

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

- демонстрировать уровень плавательной подготовленности (см. таблицу № 3)

Таблица №3

Контрольные упражнения	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Спад в воду из положения сидя	Уверенно без ошибок	Без фазы полета	Прыжок ногами вниз
Вход в воду	Спад в воду	Прыжок, ногами вниз	По лестнице
Проплавание дистанции на руках с досточкой между колен (м)	25	15	10
Проплавание дистанции на ногах, держась за пенопластовую доску (м)	25	15	10
Проплавание дистанции облегчённым способом (м)	25	15	10

Методическое обеспечение.

Организация занятий

Школа организует работу с занимающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время школа работает в обычном режиме. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 31 мая. Суммарный объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 35 недель. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря; медико-воспитательные мероприятия; культурно-массовые мероприятия; участие в конкурсах и смотрах. Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более

благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Основные термины и понятия

Биологический возраст — степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастную диапозон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка [В.Н. Платонов, 2000], целенаправленная ОФП.

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков.

Возрастные особенности детей 7-9 лет при обучении плаванию: семилетний возраст является переломным этапом в развитии ребенка. Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование. К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно

развиваются мышцы туловища и конечностей В этот период увеличение силы на 1 кг. веса тела по сравнению с другими возрастными периодами достигает наибольшего прогресса. Ребенок становится более стройным, с заметными контурами мускулатуры. Кортиковые отделы двигательного анализатора приближаются, но степени зрелости к мозгу взрослых людей.

Дети 7-10 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы современной техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Но при освоении сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. Детям этого возраста свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость.

Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы. Происходит освоение центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы. В этот период времени целесообразно применять разносторонние упражнения на суше и в воде, развивающие мускулатуру юного пловца.

У детей 7—10 лет мышца сердца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объем сердца, и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин максимального потребления кислорода, развить и поддержать высокую мощности мышечной деятельности. Усиление сердечной деятельности происходит главным образом за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Например, при одной и той же работе умеренной мощности частота сердечных сокращений в минуту равна: у детей - 134 ± 6 ; у подростков - 127 ± 7 ; у юношей - 123 ± 8 . Частота сердечных сокращений у детей в покое также повышена.

Мышца сердца ребенка благодаря широкому просвету коронарных сосудов и быстрому кровообращению обильно снабжается кровью. Значительная эластичность стенок кровеносных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют функциональные возможности сердца. Поэтому сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо. Оказывается, что при соблюдении постепенности для них посильны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег и бег на лыжах в умеренном темпе, плавание с умеренной интенсивностью и т.п. Относительно продолжительные упражнения в спортивном плавании посильны для детей потому, что здесь в работе принимают участие почти все основные мышечные группы, выполняющие своеобразную роль «мышечного насоса», помогающего сердцу.

С 7 лет происходит заметное увеличение жизненной емкости легких. На развитие дыхательного аппарата ребенка большое влияние оказывают занятия спортом. Показатели функции дыхания у 8-9-летних пловцов со стажем 1—2 года соответствуют показателям 12—13-летних подростков, не

занимающихся плаванием; а показатели пловцов в возрасте 10—11 лет соответствуют показателям возрастной группы школьников 14—15 лет. Хорошо влияют на развитие дыхательного аппарата различные циклические упражнения на суше и специальные дыхательные упражнения. Дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по несколько часов в день.

При правильной организации занятий по плаванию работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в уроке надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

Теоретическая подготовка.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в процессе тренировки. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико- тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий. Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту и к занятиям плаванием. Учебный материал распределяется на весь период обучения и излагается в доступной форме.

Воспитательная работа.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематически и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на четкой профессиональной основе.

Структурные компоненты, характеризующие профессионализм в воспитательной работе, аналогичны структуре любой другой профессионально осуществляемой деятельности, где имеется воздействие на исходный материал с целью получения определенного конечного продукта.

В воспитательной работе такими компонентами являются:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приемов;
- выбор места и средств педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными пловцами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. В условиях ДЮСШ эта цель детализируется, обретая конкретный характер, связанный с физическим воспитанием, и представляет собой два взаимообусловленных направления:

- воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;

- через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;

- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.), нравственных: (честности, доброжелательности, скромности и др.); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и т.д.).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Факторы, условия и противоречия, имеющиеся в воспитательном процессе.

Нравственное воспитание – процесс многофакторный. На юного спортсмена кроме тренера и спортивного коллектива влияют семья, товарищи, педагоги, окружающие взрослые, организация учебной и общественно-трудовой деятельности и др. Воздействие этих факторов может носить противоречивый характер, значительно осложняя воспитательный процесс. Поэтому необходимо знать и уметь обеспечивать условия, которые позволяют ввести воспитание в единое русло, нейтрализовать отрицательное влияние отдельных факторов, а ещё лучше переориентировать их воздействие в нужном направлении.

Наиболее важным условием, обеспечивающим успех в воспитательной работе, является реализация (выполнение) принципов воспитания, выступающих как обязательные технологические требования к организации и осуществлению воспитательного процесса.

К основополагающим относится принцип общественной и гражданской направленности воспитательного процесса, формирование личности спортсмена как активного, законопослушного и сознательного члена общества. Реализация этого принципа ориентирована на формирование у воспитанников смысл жизни, жизненной ориентации и понимания своих обязанностей и своего места среди других людей.

Принцип комплексного подхода к воспитанию указывает на необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач. Однако среди них всегда следует выделять главную, ведущую, без

решения которой остальные задачи невыполнимы. Например, не добившись добросовестного отношения к заданиям тренера, невозможно решать большинство задач, связанных с развитием моральных, волевых и трудовых качеств у воспитанников.

Остальные принципы характеризуют условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом; - воспитание в коллективе;

- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;

- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;

- учёт индивидуальных особенностей каждого;

- систематичность и непрерывность воспитательного процесса.

К числу важных дополнительных условий следует отнести:

- высокий нравственный авторитет тренера и хорошее качество учебно-тренировочного процесса;

- единство слова и дела в жизни спортивной группы;

- сплоченность коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы;

- организацию положительного опыта спортсменов в противовес стихийно приобретаемому опыту, который чаще всего имеет отрицательный характер.

При этом надо предвидеть и наметить пути преодоления ряда противоречий, наиболее типичными из которых являются следующие:

- противоречие между задаваемым образцом поведения и реальной жизнью. Объективной причиной этого противоречия является направленность воспитания в будущее, ориентация на нравственные отношения, которые должны стать нормой ко времени достижения спортсменами взрослого состояния. Субъективные причины кроются в недостаточном личном опыте и неразвитости нравственного мышления воспитанника, когда случайное, но ярко бросающееся в глаза, осмысливается как норма. Это в какой-то мере определяет следующее противоречие;

- противоречие между внешним опытом и внутренней его переработкой. Неумение правильно осмыслить наблюдаемые нравственные действия и поступки окружающих, недостаточные знания, неспособность понять различные причинно-следственные связи и мотивы поступков приводят к тому, что содержание нравственных норм и правил поведения в сознании юных спортсменов нередко деформируется, приобретает ложный характер. Так, коллективизм подменяется круговой порукой, проявление воли – упрямством и т.п.;

- противоречие между новыми требованиями общества и старыми мнениями и взглядами.

В нашем обществе это противоречие особенно сильно появляется сейчас, в период столь бурно протекающих изменений политического, экономического и нравственного характера.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решаются все возникающие воспитательные задачи.

Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на суше и в бассейне, норм спортивной этики и др.

При работе с детьми младшего школьного возраста указания и требования тренера обычно воспринимаются как беспрекословное руководство к действию, без малейшего сомнения в их верности. Здесь имеет место метод внушения, в основе которого лежит высочайший и безусловный авторитет тренера.

При сохранении такого авторитета метод внушения может с успехом использоваться и при работе со старшей возрастной группой в школах. В целях формирования убеждений и общественного мнения в спортивно-оздоровительной группе целесообразно использовать обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, а также проводить беседы дискуссионного характера. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера. Поэтому нужно быть очень внимательным к своему внешнему виду, постоянно следить за культурой своей речи и манерой общения с окружающими, включая своих подопечных.

Календарно-учебный график первого года обучения

№п/п	Месяц /число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Лекция	1	ИТБ – 050 -2021. ИТБ – 051-2021. Физическая культура и основы здорового образа жизни	Спортивный зал, бассейн	Тест
2			Круглый стол, беседа	1	Ознакомление со свойством воды. Закаливание.	Бассейн	Опрос
3			Тренировочная	1	Устранение страха перед погружением в воду.	Бассейн	Наблюдение
4			Тренировочная	1	Освоение с водной средой.	Бассейн	Наблюдение
5			Тренировочная	1	Формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее.	Бассейн	Наблюдение
6			Тренировочная	1	Транспортировка предметов.	Бассейн	Наблюдение
7			Тренировочная	1	Устранение страха перед погружением в воду.	Бассейн	Наблюдение
8			Тренировочная	1	Закрепление открыванию глаз и ориентировке в воде.	Бассейн	Наблюдение
9			Тренировочная	1	Формирование умения опираться о воду и отталкиваться от	Бассейн	Наблюдение

					нее.		
10			Тренировочная	1	ОРУ, СФП, ОФП	Бассейн	Наблюдени е
11			Тренировочная	1	Освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении.	Бассейн	Наблюдени е
12			Тренировочная	1	Скольжение на груди с опорой, на спине с опорой.	Бассейн	Наблюдени е
13			Игровая	1	Игра на ловкость	Бассейн	Наблюдени е
14			Соревновательная	1	Эстафеты	Бассейн	Наблюдени е
15			Тренировочная	1	Умение скользить по воде, с опорой, и без нее. Дыхания на воде.	Бассейн	Наблюдени е
16			Тренировочная	1	Умение делать выдох-вдох с задержкой	Бассейн	Наблюдени е
17			Тренировочная	1	ОРУ, СФП, ОФП	Бассейн	Наблюдени е
18			Тренировочная	1	Разучивание скольжения на груди с различным исходным положением рук.	Бассейн	Наблюдени е
19			Игровая	1	Игры с мячами различного диаметра.	Бассейн	Наблюдени е
20			Тренировочная	1	Скольжения на груди и на спине.	Бассейн	Наблюдени е
21			Игровая	1	«Веселые старты» на воде	Бассейн	Наблюдени е
22			Соревновательная	1	Эстафеты	Бассейн	Наблюдени е
23			Тренировочная	1	Работа ног способом кроль на груди.	Бассейн	Наблюдени е
24			Соревновательная	1	Эстафеты	Бассейн	Наблюдени е
25			Тренировочная	1	Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на груди с опорой.	Бассейн	Наблюдени е
26			Игровая	1	Подвижные игры в воде.	Бассейн	Наблюдени е
27			Тренировочная	1	Работа ног способом кроль на груди	Бассейн	Наблюдени е
28			Тренировочная	1	Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на груди.	Бассейн	Наблюдени е
29			Игровая	1	Подвижные игры в воде	Бассейн	Наблюдени е
30			Тренировочная	1	ОРУ, СФП, ОФП	Бассейн	Наблюдени е
31			Тренировочная	1	Закрепление попеременных движений ногами в скольжении на груди с опорой и	Бассейн	Наблюдени е

					без нее.		
32			Тренировочная	1	Работа рук кролем на груди.	Бассейн	Наблюдение
33			Тренировочная	1	Скольжения с элементарными гребковыми движениями рук с опорой.	Бассейн	Зачет
34			Игровая	1	Подвижные игры в воде.	Бассейн	Наблюдение
35			Тренировочная	1	Скольжение на груди с помощью элементарных гребковых движений рук	Бассейн	Наблюдение
36			Игровая	1	Подвижные игры	Бассейн	Наблюдение
37			Тренировочная	1	Согласование работы рук и ног кроль на груди, проплывание на задержке дыхания.	Бассейн	Наблюдение
38			Тренировочная	1	Скольжение на груди с помощью элементарных гребковых движений Руками.	Бассейн	Наблюдение
39			Игровая	1	Подвижные игры в воде («Фонтан», «Торпеды»).	Бассейн	Наблюдение
40			Тренировочная	1	Работа ног кроль на спине, работа рук кроль на груди.	Бассейн	Наблюдение
41			Тренировочная	1	Попеременные движения ногами в скольжении на спине с опорой.	Бассейн	Наблюдение
42			Игровая	1	Подвижные игры в воде.	Бассейн	Наблюдение
43			Тренировочная	1	ОРУ, СФП, ОФП	Бассейн	Наблюдение
44			Теоретический	1	Повторный инструктаж ИТБ-132-2016, ИТБ-133-2016.	Бассейн	Наблюдение
45			Тренировочная	1	ОРУ, СФП, ОФП	Бассейн	Наблюдение
46			Тренировочная	1	Умение продвигаться в скольжении на спине.	Бассейн	Наблюдение
47			Тренировочная	1	Умение продвигаться в скольжении на спине.	Бассейн	Наблюдение
48			Тренировочная	1	Работа ног в кроле на спине.	Бассейн	Наблюдение
49			Соревновательная	1	Контрольный норматив.	Бассейн	Зачет
50			Тренировочная	1	Скольжение на груди и на спине с помощью движений рук	Бассейн	Наблюдение
51			Тренировочная	1	ОРУ, СФП, ОФП	Бассейн	Наблюдение

52							
53			Тренировочная	1	Умение продвигаться в скольжении на спине.	Бассейн	Наблюдение
54			Тренировочная	1	Умение продвигаться в скольжении на спине.	Бассейн	Наблюдение
55			Тренировочная	1	Работа ног в кроле на спине.	Бассейн	Наблюдение
56			Соревновательная	1	Контрольный норматив.	Бассейн	Зачет
57			Тренировочная	1	Скольжение на груди и на спине с помощью движений рук	Бассейн	Наблюдение
58			Тренировочная	1	ОРУ, СФП, ОФП	Бассейн	Наблюдение
59			Игровая	1	Подвижные игры в воде.	Бассейн	Наблюдение
60			Тренировочная	1	Закрепление движений ногами в скольжении на спине и на груди.	Бассейн	Наблюдение
61			Игровая	1	Подвижные игры в воде.	Бассейн	Наблюдение
62			Соревновательная	1	Работа ног на коротких дистанциях	Бассейн	Наблюдение
63			Тренировочная	1	Закрепление движений ногами на спине	Бассейн	Наблюдение
64			Соревновательная	1	Проплывание, коротких отрезков на спине и на груди.	Бассейн	Зачет
65			Тренировочная	1	Проплывание на коротких дистанциях кролем на груди	Бассейн	Наблюдение
66			Тренировочная	1	Проплывание на коротких дистанциях кролем на груди	Бассейн	Наблюдение
67			Тренировочная	1	Совершенствование движений ног на груди и на спине	Бассейн	Наблюдение
68			Тренировочная	1	Проплывание, коротких отрезков на спине и на груди.	Бассейн	Наблюдение
69			Соревновательная	1	Эстафеты	Бассейн	Наблюдение
70			Игровая	1	«Веселые старты» на воде.	Бассейн	Наблюдение
71			Игровая	1	«Веселые старты» на воде.	Бассейн	Наблюдение
72			Тренировочная	1	Техники движений рук в кроле на груди.	Бассейн	Наблюдение
73			Тренировочная	1	Закрепление дыхания в согласовании с движениями ног	Бассейн	Наблюдение

					кролем на груди.		
74			Тренировочная	1	Совершенствовани е скольжения на груди, на спине	Бассейн	Наблюдени е
75			Игровая	1	Эстафеты	Бассейн	Зачет
76			Соревновательная	1	Контрольные испытания: «Стрелочка» на груди, на спине на дистанции 3 метра, «Поплавок» на дистанции 6 метров, «Торпеда» на груди, на спине на дистанции 6 метров.	Бассейн	Зачет

Календарно-учебный график второго года обучения

№п/ п	Меся ц /числ о	Время проведен ия	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Лекция	1	ИТБ-050-2021, ИТБ-051-2021	Спортивны й зал, бассейн	Опрос
2			Тренировочная	1	Обучение движению ног в кроле на спине	Бассейн	Наблюдени е
3			Тренировочная	1	Обучение движению ног и дыхания	Бассейн	Наблюдени е
4			Игровая	1	Игры на дыхание	Бассейн	Наблюдени е
5			Тренировочная	1	Обучение движению рук и дыхания	Бассейн	Наблюдени е
6			Тренировочная	1	Обучение движению ног и дыхания	Бассейн	Наблюдени е
7			Тренировочная	1	Обучение движению ног в брассе	Бассейн	Наблюдени е
8			Тренировочная	1	Обучение движению ног и дыхания	Бассейн	Наблюдени е
9			Игровая	1	Игры на ловкость	Бассейн	Наблюдени е
10			Игровая	1	Игры на дыхание	Бассейн	Наблюдени е
11			Игровая	1	Правила игры «Водное поло»	Бассейн	Наблюдени е
12			Соревновательная	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдени е
13			Тренировочная	1	Обучение общей координации	Бассейн	Наблюдени е
14			Тренировочная	1	Обучение движению ног в	Бассейн	Наблюдени е

					кроле на спине		
15			Игровая	1	Игры на ловкость	Бассейн	Наблюдени е
16			Тренировочная	1	Обучению движению рук и дыхания	Бассейн	Наблюдени е
17			Тренировочная	1	Обучение движению ног и дыхания	Бассейн	Наблюдени е
18			Игровая	1	Игры на выносливость	Бассейн	Наблюдени е
19			Тренировочная	1	Обучение движению рук и дыхания	Бассейн	Наблюдени е
20			Тренировочная	1	Обучение общей координации	Бассейн	Наблюдени е
21			Соревновательная	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Тест
22			Игровая	1	Игры на дыхание	Бассейн	Наблюдени е
23			Игровая	1	Игры на силу рук	Бассейн	Наблюдени е
24			Соревновательная	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдени е
25			Соревновательная	1	Обучение движению рук и дыхания	Бассейн	Наблюдени е
26			Соревновательная	1	Обучение общей координации	Бассейн	Наблюдени е
27			Игровая	1	Игры на силу	Бассейн	Наблюдени е
28			Тренировочная	1	Обучение движению рук и дыхания	Бассейн	Наблюдени е
29			Тренировочная	1	Обучение движению ног и дыхания	Бассейн	Наблюдени е
30			Игровая	1	Игры на скорость	Бассейн	Наблюдени е
31			Тренировочная	1	Обучение движению ног и дыхания	Бассейн	Наблюдени е
32			Тренировочная	1	Обучение движению рук	Бассейн	Наблюдени е
33			Тренировочная	1	Игры на выносливость	Бассейн	Наблюдени е
34			Игровая	1	Игры на ловкость	Бассейн	Наблюдени е
35			Тренировочная	1	Броски мяча в различные секторы в игре «Водное поло»	Бассейн	Наблюдени е
36			Игровая	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдени е

37			Тренировочная	1	Обучение движению ног	Бассейн	Наблюдение
38			Тренировочная	1	Обучение движению ног и дыхания	Бассейн	Наблюдение
39			Игровая	1	Игры на выносливость	Бассейн	Зачет
40			Тренировочная	1	Обучение движению рук	Бассейн	Наблюдение
41			Тренировочная	1	Обучение общей координации	Бассейн	Наблюдение
42			Игровая	1	Игры на скорость	Бассейн	Наблюдение
43			Игровая	1	Обучение движению рук	Бассейн	Наблюдение
44			Тренировочная	1	Обучение движению ног	Бассейн	Наблюдение
45			Тренировочная	1	ОФП, СФП	Бассейн	Наблюдение
46			Соревновательная	1	Контрольные нормативы	Бассейн	Тест
47			Игровая	1	Игры на скорость	Бассейн	Наблюдение
48			Соревновательная	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдение
49			Игровая	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдение
50			Тренировочная	1	ОФП, СФП	Бассейн	Наблюдение
51			Тренировочная	1	ОФП, СФП	Бассейн	Наблюдение
52			Теоретический	1	Повторный инструктаж по ИТБ-132-2016, ИТБ-133-2016	Бассейн	Наблюдение
53			Тренировочная	1	Игры на дыхание	Бассейн	Наблюдение
54			Тренировочная	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдение
55			Тренировочная	1	Обучение движению ног и дыхания	Бассейн	Наблюдение
56			Соревновательная	1	Обучение движению рук	Бассейн	Зачет
57			Тренировочная	1	ОФП, СФП	Бассейн	Наблюдение
58			Тренировочная	1	Обучение движению рук и дыхания	Бассейн	Наблюдение
59			Игровая	1	Обучение движению ног и дыхания	Бассейн	Наблюдение

60			Тренировочная	1	ОФП, СФП	Бассейн	Наблюдени е
61			Игровая	1	Обучение движению рук и дыхания	Бассейн	Наблюдени е
62			Соревновательная	1	Обучение движению ног	Бассейн	Наблюдени е
63			Тренировочная	1	ОФП, СФП	Бассейн	Наблюдени е
64			Соревновательная	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Зачет
65			Тренировочная	1	Броски мяча в различные секторы в игре «Водное поло»	Бассейн	Наблюдени е
66			Игровая	1	Игра «Водное поло».	Бассейн	Наблюдени е
67			Тренировочная	1	Обучение движению рук и дыхания	Бассейн	Наблюдени е
68			Тренировочная	1	Обучение общей координации	Бассейн	Наблюдени е
69			Тренировочная	1	ОФП, СФП	Бассейн	Наблюдени е
70			Тренировочная	1	Обучение общей координации	Бассейн	Наблюдени е
71			Тренировочная	1	Обучение общей координации	Бассейн	Наблюдени е
72			Тренировочная	1	ОФП, СФП	Бассейн	Наблюдени е
73			Тренировочная	1	Обучение движению ног и дыхания	Бассейн	Наблюдени е
74			Тренировочная	1	Обучение движению рук	Бассейн	Наблюдени е
75			Тренировочная	1	Обучение движению рук и ног	Бассейн	Наблюдени е
76			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники плаванием в/с	Бассейн	Наблюдени е
77			Соревновательная	1	Совершенствовани е техники плаванием в/с	Бассейн	Наблюдени е
78			Соревновательная	1	Проплывание отрезков на выносливость	Бассейн	Наблюдени е
79			Тренировочная	1	Обучение движению рук	Бассейн	Наблюдени е
80			Тренировочная	1	Обучение движению рук и	Бассейн	Наблюдени е

					дыхания		
81			Тренировочная	1	Обучение движению рук и дыхания	Бассейн	Наблюдение
82			Тренировочная	1	Обучение общей координации	Бассейн	Наблюдение
83			Тренировочная	1	Обучение общей координации	Бассейн	Наблюдение
84			Тренировочная	1	Обучение общей координации	Бассейн	Наблюдение
85			Тренировочная	1	Обучение движению ног	Бассейн	Наблюдение
85			Тренировочная	1	Обучение движению ног и дыхания	Бассейн	Наблюдение
86			Тренировочная	1	Обучение движению рук	Бассейн	Наблюдение
87			Игровая	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдение
88			Игровая	1	Командная игра «Водное поло»	Бассейн	Наблюдение
89			Игровая	1	Командная игра «Водное поло»	Бассейн	Наблюдение
90			Тренировочная	1	Обучение движению рук и дыхания	Бассейн	Наблюдение
91			Тренировочная	1	Обучение общей координации	Бассейн	Наблюдение
92			Тренировочная	1	Обучение общей координации	Бассейн	Наблюдение
93			Тренировочная	1	Плавание отрезков по 100 метров кролем на груди	Бассейн	Наблюдение
94			Тренировочная	1	Плавание отрезков по 100 метров кролем на груди	Бассейн	Наблюдение
95			Тренировочная	1	Плавание отрезков по 200 метров кролем на груди	Бассейн	Наблюдение
96			Тренировочная	1	Общая координация в кроле на спине	Бассейн	Наблюдение
97			Тренировочная	1	Общая координация в кроле на спине	Бассейн	Наблюдение
98			Тренировочная	1	Общая координация в кроле на спине	Бассейн	Наблюдение

99			Тренировочная	1	Обучение движению ног	Бассейн	Наблюдение
100			Тренировочная	1	Обучение движению ног и дыхания	Бассейн	Наблюдение
101			Тренировочная	1	Обучение движению рук	Бассейн	Наблюдение
102			Тренировочная	1	Обучение движению рук и дыхания	Бассейн	Наблюдение
103			Тренировочная	1	Обучение общей координации в брассе	Бассейн	Наблюдение
104			Тренировочная	1	Обучение общей координации в брассе	Бассейн	Наблюдение
105			Тренировочная	1	Общая координация в кроле на спине	Бассейн	Наблюдение
107			Тренировочная	1	Общая координация в кроле на спине	Бассейн	Наблюдение
108			Тренировочная	1	Обучение общей координации в брассе	Бассейн	Наблюдение
109			Соревновательная	1	Контрольные нормативы	Бассейн	Тест
110			Тренировочная	1	Обучение общей координации в брассе	Бассейн	Наблюдение
111			Тренировочная	1	Обучение движению рук и дыхания	Бассейн	Наблюдение
112			Соревновательная	1	Плавание отрезков по 100 метров кролем на груди	Бассейн	Зачет
113			Соревновательная	1	Плавание отрезков по 100 метров кролем на груди	Бассейн	Зачет
114			Соревновательная	1	Плавание отрезков по 200 метров кролем на груди	Бассейн	Зачет

Календарно-учебный график третьего года обучения

№п/п	Месяц /число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Лекция	1	ИТБ – 050-2021	Спортивный зал,	Опрос

					ИТБ – 051-2021.	бассейн	
2			Тренировочная	1	Входной контроль	Бассейн	Наблюдение
3			Тренировочная	1	Работа рук н/сп	Бассейн	Наблюдение
4			Тренировочная	1	Совершенствование техники работы рук н/сп	Бассейн	Наблюдение
5			Тренировочная	1	Совершенствование техники работы ног н/сп	Бассейн	Наблюдение
6			Тренировочная	1	Техника работы рук и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
7			Тренировочная	1	Совершенствование работы ног и рук.	Бассейн	Наблюдение
8			Тренировочная	1	Согласованность работы ног и рук.	Бассейн	Наблюдение
9			Тренировочная	1	Работа рук, ног и дыхания н/сп	Бассейн	Наблюдение
10			Тренировочная	1	Совершенствование техники н/сп	Бассейн	Наблюдение
11			Тренировочная	1	Совершенствование техники н/сп	Бассейн	Наблюдение
12			Тренировочная	1	Совершенствование работы ног и рук.	Бассейн	Наблюдение
13			Тренировочная	1	Техника работы рук и дыхания. в/с	Бассейн	Наблюдение
14			Тренировочная	1	Техника работы ног и дыхания в/с	Бассейн	Наблюдение
15			Соревновательная	1	Совершенствование техники плавания в/с	Бассейн	Тест
16			Тренировочная	1	Техника работы рук в/с	Бассейн	Наблюдение
17			Тренировочная	1	Техника работы ног в/с в ластах	Бассейн	Наблюдение
18			Тренировочная	1	Совершенствование техники плавания в/с в ластах	Бассейн	Наблюдение
19			Тренировочная	1	Совершенствование техники плавания в/с в ластах	Бассейн	Наблюдение
20			Тренировочная	1	Совершенствование техники плавания	Бассейн	Наблюдение

					в/с и дыхания.		
21			Соревновательная	1	Совершенствовани е техники плавания в/с на ногах и на руках.	Бассейн	Тест
22			Тренировочная	1	Техника работы рук и дыхания в/с	Бассейн	Наблюдени е
23			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники плавания в/с на ногах и на руках.	Бассейн	Наблюдени е
24			Игровая	1	Совершенствовани е техники старта и поворотов в/с	Бассейн	Наблюдени е
25			Соревновательная	1	Совершенствовани е техники старта с воды и поворотов н/сп	Бассейн	Наблюдени е
26			Соревновательная	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдени е
27			Тренировочная	1	Техники работы рук и дыхания брасс	Бассейн	Наблюдени е
28			Соревновательная	1	Техники работы рук и дыхания брасс	Бассейн	Наблюдени е
29			Тренировочная	1	Техники работы ног и дыхания брасс	Бассейн	Наблюдени е
30			Игровая	1	Техники работы ног и дыхания брасс	Бассейн	Наблюдени е
31			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдени е
32			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдени е
33			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники работы рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдени е
34			Игровая	1	Совершенствовани е техники работы рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдени е
35			Тренировочная	1	Работа рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдени е
36			Тренировочная	1	Брасс в	Бассейн	Наблюдени е

					координации.		
37			Игровая	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдение
38			Тренировочная	1	Комплексное плавание на ногах и на руках.	Бассейн	Наблюдение
39			Тренировочная	1	Комплексное плавание в координации.	Бассейн	Зачет
40			Игровая	1	Совершенствование техники старта и поворотов в брассе	Бассейн	Наблюдение
41			Тренировочная	1	Совершенствование техники старта и поворотов в брассе	Бассейн	Наблюдение
42			Тренировочная	1	К/пл. на ногах и на руках.	Бассейн	Наблюдение
43			Игровая	1	Игры на ловкость	Бассейн	Наблюдение
44			Тренировочная	1	Игры на выносливость	Бассейн	Наблюдение
45			Тренировочная	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдение
46			Игровая	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдение
47			Тренировочная	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдение
48			Тренировочная	1	Водное поло (правила игры)	Бассейн	Наблюдение
49			Игровая	1	Водное поло	Бассейн	Наблюдение
50			Тренировочная	1	Водное поло	Бассейн	Наблюдение
51			Теоретический	1	Водное поло (правила игры)	Бассейн	Наблюдение
52			Тренировочная	1	Водное поло	Бассейн	Наблюдение
53			Тренировочная	1	Водное поло	Бассейн	Наблюдение
54			Тренировочная	1	Сдача контрольных нормативов	Бассейн	Наблюдение
55			Тренировочная	1	Сдача контрольных нормативов	Бассейн	Наблюдение
56			Соревновательная	1	Правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях по	Бассейн	Зачет

					плаванию.		
57			Тренировочная	1	Совершенствовани е работы ног и рук н/сп	Бассейн	Наблюдени е
58			Тренировочная	1	Совершенствовани е работы ног и рук н/сп	Бассейн	Наблюдени е
59			Игровая	1	Работа рук н/сп	Бассейн	Наблюдени е
60			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники работы рук н/сп	Бассейн	Наблюдени е
61			Игровая	1	Совершенствовани е техники работы рук н/сп	Бассейн	Наблюдени е
62			Соревновательная	1	Работа ног и дыхания н/сп	Бассейн	Наблюдени е
63			Тренировочная	1	Совершенствовани е работы ног и рук.	Бассейн	Наблюдени е
64			Соревновательная	1	Согласованность работы ног и рук.	Бассейн	Зачет
65			Тренировочная	1	Работа рук н/сп	Бассейн	Наблюдени е
66			Тренировочная	1	Работа ног н/сп	Бассейн	Наблюдени е
67			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники плавания н/сп	Бассейн	Наблюдени е
68			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники плавания н/сп	Бассейн	Наблюдени е
69			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники старта из воды и поворотов н/сп	Бассейн	Наблюдени е
70			Тренировочная	1	Работа рук и дыхания в/с	Бассейн	Наблюдени е
71			Тренировочная	1	Работа ног в/с	Бассейн	Наблюдени е
72			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники плаванием в/с	Бассейн	Наблюдени е
73			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники плавания и дыхания в/с	Бассейн	Наблюдени е
74			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники плавания в/с на ногах и на	Бассейн	Наблюдени е

					руках.		
75			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники плавания и дыхания в/с	Бассейн	Наблюдени е
76			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники плавания и дыхания в/с	Бассейн	Наблюдени е
77			Соревновательная	1	Совершенствовани е техники плаванием в/с	Бассейн	Наблюдени е
78			Игровая	1	Совершенствовани е техники плаванием в/с	Бассейн	Наблюдени е
79			Игровая	1	Проплывание отрезков на выносливость	Бассейн	Наблюдени е
80			Тренировочная	1	Проплывание отрезков на выносливость	Бассейн	Наблюдени е
81			Тренировочная	1	Проплывание отрезков на выносливость	Бассейн	Наблюдени е
82			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники старта с тумбочки и поворотов.	Бассейн	Наблюдени е
83			Тренировочная	1	Работа рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдени е
84			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдени е
85			Тренировочная	1	Работа рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдени е
85			Тренировочная	1	Работа рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдени е
86			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдени е
87			Игровая	1	Работа рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдени е
88			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдени е
89			Тренировочная	1	Работа рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдени е
90			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдени е

91			Тренировочная	1	Работа рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
92			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдение
93			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдение
94			Тренировочная	1	Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов в брассе	Бассейн	Наблюдение
95			Тренировочная	1	«Веселые старты»	Бассейн	Наблюдение
96			Тренировочная	1	Игры на силу	Бассейн	Наблюдение
97			Тренировочная	1	Игры на быстроту	Бассейн	Наблюдение
98			Тренировочная	1	Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов.	Бассейн	Наблюдение
99			Тренировочная	1	К/пл на ногах и на сцепление.	Бассейн	Наблюдение
100			Тренировочная	1	К/пл на руках, на ногах и в координации.	Бассейн	Наблюдение
101			Тренировочная	1	Комплексное плавание в координации.	Бассейн	Наблюдение
102			Тренировочная	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдение
103			Тренировочная	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдение
104			Тренировочная	1	Водное поло (правила игры)	Бассейн	Наблюдение
105			Тренировочная	1	Водное поло	Бассейн	Наблюдение
107			Тренировочная	1	Водное поло	Бассейн	Наблюдение
108			Тренировочная	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдение
109			Соревновательная	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдение
110			Тренировочная	1	Водное поло (правила игры)	Бассейн	Наблюдение
111			Тренировочная	1	Водное поло	Бассейн	Наблюдение
112			Игровая	1	Водное поло	Бассейн	Зачет

113			Игровая	1	Сдача контрольных нормативов	Бассейн	Зачет
114			Соревновательная	1	Сдача контрольных нормативов	Бассейн	Зачет

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 год.
5. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
6. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.
8. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.
9. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.: Обруч, 2014 год.
10. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012 год.
11. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать. - Айрис - Пресс, 2011 год.
12. Семёнов Ю.А. Навык плавания каждому. – М.: Физкультура и спорт. 1983 год.
13. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.
14. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год.
15. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав. ред. В.А. Володин. - М.: Аванта+, 2001. -624с.:ил.

Пояснительная записка ко 2 модулю (10-18 лет).

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые),

письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», законом Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 01.07.2013 года №68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре», Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 09.10.2013г. №413-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года» (с изменениями на 30.11.2018); с Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования в ХМАО-Югре» (с изменениями от 20.08.2018 №1142)

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – физкультурно-оздоровительная.

Вид оздоровительной деятельности – физкультурно-оздоровительный.

Актуальность исследования. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается легочная вентиляция. Передвижение в воде создает хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания.

Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождается обильным потоотделением.

Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Занятия плаванием существенно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде

растворено определенное количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии.

Различают плавание оздоровительное, лечебное, статическое, синхронное (художественное) и спортивное. Овладение навыком плавания жизненно необходимо для каждого занимающегося. На занятиях «оздоровительным плаванием» дети учатся плавать, закаливаются. Занятия учат детей не бояться воды, легко перемещаться в воде. Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающегося, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма. Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания занимающихся. При этом укрепляются мышцы рук, ног, спины, улучшается координация движений. Плавание является наиболее эффективной формой физического воспитания детей, так как развиваются почти все группы мышц.

«Плавание» призвано оберегать жизнь и здоровье детей, через обучение их и закрепление полученных навыков и знаний.

Одним из эффективных средств укрепления здоровья, гармонического развития и физического совершенствования человека является плавание. Во всем мире плаванию уделяют большое внимание, так что трудно переоценить его спортивное и прикладное значение (Булгакова Н.Ж. и др., 1996). Плавание входит в олимпийскую программу и является одним из основных видов спорта в чемпионатах мира, континентов и государств (Булгакова Н.Ж., 1999). Наряду с тем, что устанавливаются все новые феноменальные мировые рекорды по плаванию, примерно половина населения мира не умеет плавать. Проведенные во многих странах мира опросы свидетельствуют о том, что от 30 до 70 % людей не могут воспользоваться благоприятным оздоровительным влиянием плавания, так как не умеют плавать (Хохлов И.Н., Гаврилов Д.Н., Савенко М.А., 2005).

Новизна. Практика физического воспитания в России свидетельствует о том, что большое количество детей различного возраста не умеют плавать. Ежегодно около 15 тысяч человек погибают на воде (Колмогоров С.В., 1973). В настоящее время преобладает установка на обучение детей плаванию в условиях мелкого и глубокого бассейнов (Левин Г., 1974; Никитский Б.Н., 1981; Семенов Ю.А., 1983; Булгакова П.Ж., 1954; Макаренко Л.П., 1985; Давыдов В.Ю., Манкевич А.В., 1996). В основе данной программы новизна заключается: в обучении детей плаванию и правилам поведения на воде, как открытых, так и закрытых водоемах. В рамках программы были учтены опыт и активная работа по обучению детей плаванию советских, российских и зарубежных специалистов, использовались новые данные и исследования из всемирной сети интернет, а также опыт тренеров г. Сургута имеющих на своем счету воспитанником уровня КМС, МС РФ и разрядников.

Педагогическая целесообразность. Данная программа обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании

ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, является одним из лучших средств закаливания и формирования представления о здоровом образе жизни.

Цель программы - формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основным техникам плавания кроль на груди, на спине, брасс.

- устранение недостатков физического развития.

- постановка правильного дыхания.

Развивающие: - развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости.

- развитие координационных способностей.

Воспитательные:

- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

- приобретение учащимися уверенности в своих силах.

- закаливание.

- эмоциональная разрядка.

Подготовительный период

Медицинский осмотр детей, сдача анализов, функциональное обследование. Оценка физического развития ребенка. Обучение плаванию. Постановка дыхания. Освоение элементов техники кроля и брасса. Выбор коррекции и индивидуальных специальных упражнений на суше и в воде. Обучение скольжению с индивидуальной коррекцией. Контроль паузы скольжения.

Основной период

Совершенствование дыхания, техники плавания и техники индивидуальных специальных упражнений. Воспитание осанки. Коррекция деформации позвоночника и других деформаций скелета, подбор и обучение элементам других стилей по показаниям. Тренировка мышечной, дыхательной и сердечно - сосудистой систем индивидуальным дозированием нагрузки с ее возрастанием.

Заключительный период

Дальнейшее совершенствование и закрепление техники плавания, дыхания и выполнения индивидуальных комплексов специальных упражнений, постепенное снижение нагрузок. Подведение итогов оздоровления - рекомендации родителям для самостоятельных занятий с детьми в каникулярный период.

Отличительные особенности в программе «Плавание» заключаются в том что дети делятся по гендерному типу, так же в учебно – тренировочном процессе используется возрастные разграничения на группы.

Возраст занимающихся участвующих в реализации данной программе 10-17 лет.

Сроки реализации программы составляет 3 года, рассчитана на 114 часов, занятия проводятся 3 раза в неделю. Программа состоит из 3 уровней: I уровень - стартовый, II уровень - базовый, III уровень - базовый.

Формы занятий:

- групповой;
- индивидуальный.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне;
- понимать, что такое гигиена при занятиях плаванием;
- понимать, как проводится закаливание организма посредством плавания;
- понимать влияние физических упражнений на организм человека;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- выполнять обще развивающие, и имитационные упражнения на суше;
- выполнять погружения в воду с головой;
- выполнять подныривания и открывать глаза в воде;
- выполнять выдохи в воду;
- выполнять скольжения без работы ног на спине и на груди;
- выполнять скольжения с работой ног на спине и на груди;
- выполнять учебные прыжки в воду («солдатиком»);
- играть в воде;
- плавать способом кроль на груди с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на груди с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на груди в полной координации движений;
- плавать способом кроль на спине с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на спине с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на спине в полной координации движений;
- выполнять старт из воды;
- плавать способом брасс с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом брасс с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом брасс в полной координации движений;
- выполнять простые повороты в способах кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- плавать способом брасс в полной координации движений;
- измерять чистоту сердечных сокращений по окончании занятия на воде;
- выполнять старты с тумбочки;
- владеть способами прикладного плавания;
- плавание в сложных условиях;
- плавание с предметами и грузами;

- транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств.

Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса

Формы контроля:

- наблюдение;
- тестирование;
- выполнение учебных нормативов;
- опрос в устной и письменной форме.

Неотъемлемой частью содержания учебной программы по плаванию является демонстрация физической подготовленности:

Оценки	Мальчики			Девочки		
	Отлично	Хорошо	Плохо	Отлично	Хорошо	Плохо
4 класс	25м	15м	10м	25м	15м	10м
5 класс	50 м	25 м	12 м	50 м	25 м	12 м
6 класс	1,00	50 м	25 м	1,10	50 м	25 м
7 класс	0,50	50 м	25 м	1,07	50 м	25 м
8 класс	0,47	50 м	25 м	1,06	50 м	25 м
9 класс	0,43	50 м	25 м	1,05	50 м	25 м
10 класс	0,42	50 м	25 м	1,03	50 м	25 м
11 класс	0,41	0,41	0,41	0,41	0,41	0,41

Промежуточной и итоговой аттестацией в программе является сдача контрольных нормативов:

- 20-25 декабря – промежуточная аттестация;
- 20-25 мая – итоговая аттестация.

Содержание учебно - тематического плана по плаванию.

Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2019/2020 учебном году:

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	Три года
Год обучения (первый, второй и т.д.)	Первый
Возраст обучающихся	10-11 лет
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году	15 человек
Количество часов в неделю	3
Общее количество часов в год	114

Учебно – тематический план на I уровень.

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1 1.1	Теория и практика Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в бассейне	1		12

1.2	Общая физическая подготовка		5	
1.3	Специальная физическая подготовка		6	
2	Кроль на спине			
2.1	Обучение движению ног.		4	
2.2	Обучение движению ног и дыхания.		4	
2.3	Обучение движению рук.		4	21
2.4	Обучение движению рук и дыхания.		4	
2.5	Обучение общей координации.		5	
3	Брасс			
3.1	Обучение движению ног.		5	
3.2	Обучение движению ног и дыхания.		5	
3.3	Обучение движению рук.		5	25
3.4	Обучение движению рук и дыхания.		5	
3.5	Обучение общей координации.		5	
4	Кроль на груди			
4.1	Обучение движению рук и дыхания.		4	
4.2	Обучение движению ног и дыхания.		4	12
4.3	Обучение общей координации.		4	
5	Водное поло			
5.1	Правила игры	1		
5.2	Броски мяча в различные сектора		2	10
5.3	Ведение и передача мяча		2	
5.4	Командная игра		5	
6	Игры на воде			
6.1	Игры на дыхание		3	
6.2	Игры на силу		3	
6.3	Игры на ловкость		3	15
6.4	Игры на выносливость		3	
6.5	Игры на скорость		3	
7	Эстафетное плавание		10	10
	Итого: 105 часов			

Теоретические сведения.

Тема №1 Правила поведения в бассейне.

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

Тема №2 Меры безопасности в бассейне.

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

Тема №3 Личная гигиена пловца.

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

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

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

Практические занятия.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Комплекс №1

Ходьба и бег н/м с высоким подниманием колен.

Круговые вращения руками вперед, назад.

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

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

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

Бег н/м с высоким подниманием колен, ходьба.

Упражнения на дыхание.

Комплекс №2

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

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

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

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

Бег н/м с высоким подниманием колен.

Упражнения на дыхание

Комплекс №3

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

Круговые движения вперед, назад (имитация).

Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем.

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

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

Упражнения на дыхание.

Подготовительные упражнения для освоения с водой.

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

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

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

Упражнение "Полоскание белья".

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

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

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

Погружение в воду с головой и открывание глаз

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

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

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

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

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

Всплывание и лежание на поверхности воды.

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

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

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

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

"Звезда" выполнить в положении н/с.

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

"Стрела" выполнить в положении н/с.

Игры и игровые упражнения: "Поплавок"(кто дальше), "Пятнашки с поплавком", "Чья стрела лучше".

Освоение дыхания в воде

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

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

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

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

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

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

Скольжения

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

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

гребки руками с дыханием.

Движение ногами и гребки руками в плавании с дыханием

Плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыханием.

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

Скольжение "Стрелы" без предметов.

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

Скольжение на спине с доской.

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

Скольжение на груди с элементарными гребками руками.

Скольжение на спине с элементарными гребками руками.

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

Учебные прыжки и соскоки в воду

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна.

Техника плавания Кроль на груди Упражнения на суше.

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

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

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

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

То же, но в сочетании с движениями ногами.

Разучить элементарные гребки руками.

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

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

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

Упражнения в воде

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

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

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

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

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

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

Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.

Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

Гребок правой (левой) рукой - вдох. Вначале упражнение выполняется наместе, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.

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

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

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

Кроль на спине Упражнения на суше

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

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

Выполнять движения руками "мельница" назад.

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

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

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

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

Упражнения на воде

Скольжение н/с различным и. п. рук.

Скольжение н/с элементарными гребками руками.

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

Плавание с доской н/с - ноги кролем.

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

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

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

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

Техника стартов и поворотов

Кроль на груди Старт

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

Поворот

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

Кроль на спине

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

Поворот

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

Брасс Упражнения на суше

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

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

И. п. - стоя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами как при плавании брассом, медленно подтянуть ноги, сгибая их разводить

колени в стороны, волоча пятки по полу, развернуть носки в стороны, описывая стопами полукруг, соединить ноги и вытянуть их.

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

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

Предыдущее упражнение, но растягивая резиновый амортизатор.

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

Упражнения в воде

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

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

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

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

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

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

Плавание брассом с отдельным согласованием движений руками и ногами. Плавание брассом в полной координации (от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию).

Учебно – тематический план на II уровень.

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1	Теория и практика			
1.1	Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в бассейне	1		12
1.2	Общая физическая		5	

1.3	подготовка Специальная физическая подготовка		6	
2	Кроль на спине			
2.1	движения ног.		4	21
2.2	движения ног и дыхание. движения рук.		4	
2.3	движения рук и дыхание.		4	
2.4	общая координация.		5	
3	Брасс			
3.1	движения ног.		5	25
3.2	движения ног и дыхание.		5	
3.3	движения рук.		5	
3.4	движения рук и дыхание.		5	
3.5	общая координация.		5	
4	Кроль на груди			
4.1	движения ног и дыхание.		4	12
4.2	движения рук и дыхание.		4	
4.3	общая координация.		4	
5	Водное поло			
5.1	Правила игры	1		10
5.2	Броски мяча в различные сектора		2	
5.3	Ведение и передача мяча		2	
5.4	Командная игра		5	
6	Игры на воде			
6.1	Игры на дыхание		3	15
6.2	Игры на силу		3	
6.3	Игры на ловкость		3	
6.4	Игры на выносливость		3	
6.5	Игры на скорость		3	
7	Эстафетное плавание		10	10
	Итого: 105 часов			

Теоретические сведения.

Тема №1 Правила поведения в бассейне.

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

Тема №2 Меры безопасности в бассейне.

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

Тема №3 Личная гигиена пловца.

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

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

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

Практические занятия.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Комплекс №1

Ходьба и бег н/м с высоким подниманием колен.

Круговые вращения руками вперед, назад.

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

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

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

Бег н/м с высоким подниманием колен, ходьба.

Упражнения на дыхание.

Комплекс №2

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

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

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

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

Бег н/м с высоким подниманием колен.

Упражнения на дыхание

Комплекс №3

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

Круговые движения вперед, назад (имитация).

Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем.

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

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

Упражнения на дыхание.

Техника плавания Кроль на груди Упражнения на суше.

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

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

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

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

То же, но в сочетании с движениями ногами.

Разучить элементарные гребки руками.

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

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

И. п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают.

Согласование движений ногами кролем, гребка правой(левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.

Упражнения в воде

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

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

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

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

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

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

Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.

Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

Гребок правой (левой) рукой - вдох. Вначале упражнение выполняется наместе, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.

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

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

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

Кроль на спине Упражнения на суше

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

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

Выполнять движения руками "мельница" назад.

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

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

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

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

Упражнения на воде

Скольжение н/с различным и. п. рук.

Скольжение н/с элементарными гребками руками.

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

Плавание с доской н/с - ноги кролем.

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

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

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

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

Техника стартов и поворотов

Кроль на груди Старт

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

Поворот

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

Кроль на спине

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

Поворот

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

Брасс Упражнения на суше

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

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

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

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

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

Предыдущее упражнение, но растягивая резиновый амортизатор.

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

Упражнения в воде

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

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

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

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

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

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

Плавание брассом с раздельным согласованием движений руками и ногами. Плавание брассом в полной координации (от последовательного

согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию).

Учебно – тематический план на III уровень.

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1	Теория и практика			
1.1	Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в бассейне	1		12
1.2	Общая физическая подготовка		5	
1.3	Специальная физическая подготовка		6	
2	Кроль на спине			
2.1	Совершенствование движений ног.		4	21
2.2	Совершенствование движений ног и дыхания.		4	
2.3	Совершенствование движений рук.		4	
2.4	Совершенствование движений рук и дыхания.		4	
2.5	Совершенствование общей координации.		5	
3	Брасс			
3.1	Совершенствование движений ног.		5	25
3.2	Совершенствование движений ног и дыхания.		5	
3.3	Совершенствование движений рук.		5	
3.4	Совершенствование движений рук и дыхания.		5	
3.5	Совершенствование общей координации.		5	
4	Кроль на груди			
4.1	Совершенствование движений ног и дыхания.		4	12
4.2	Совершенствование движений рук и дыхания.		4	
4.3	Совершенствование общей координации.		4	
5	Водное поло			
5.1	Правила игры	1		10
5.2	Броски мяча в различные сектора		2	
5.3	Ведение и передача мяча		2	
5.4	Командная игра		5	
6	Игры на воде			
6.1	Игры на дыхание		3	15
6.2	Игры на силу		3	
6.3	Игры на ловкость		3	
6.4	Игры на выносливость		3	
6.5	Игры на скорость		3	
7	Эстафетное плавание		10	10
	Итого: 105 часов			

Теоретические сведения.

Тема №1 Правила поведения в бассейне.

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

Тема №2 Меры безопасности в бассейне.

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

Тема №3 Личная гигиена пловца.

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

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

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

Практические занятия.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Комплекс №1

Ходьба и бег н/м с высоким подниманием колен.

Круговые вращения руками вперед, назад.

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

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

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

Бег н/м с высоким подниманием колен, ходьба.

Упражнения на дыхание.

Комплекс №2

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

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

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

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

Бег н/м с высоким подниманием колен.

Упражнения на дыхание

Комплекс №3

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

Круговые движения вперед, назад (имитация).

Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем.

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

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

Упражнения на дыхание.

Техника плавания Кроль на груди Упражнения на суше.

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

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

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

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

То же, но в сочетании с движениями ногами.

Разучить элементарные гребки руками.

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

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

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

Упражнения в воде

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

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

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

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

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

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

Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.

Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

Гребок правой (левой) рукой - вдох. Вначале упражнение выполняется наместе, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.

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

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

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

Кроль на спине Упражнения на суше

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

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

Выполнять движения руками "мельница" назад.

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

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

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

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

Упражнения на воде

Скольжение н/с различным и. п. рук.

Скольжение н/с элементарными гребками руками.

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

Плавание с доской н/с - ноги кролем.

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

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

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

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

Техника стартов и поворотов

Кроль на груди Старт

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

Поворот

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

Кроль на спине

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

Поворот

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

Брасс Упражнения на суше

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

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

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

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

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

Предыдущее упражнение, но растягивая резиновый амортизатор.

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

Упражнения в воде

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

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

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

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

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

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

Плавание брассом с отдельным согласованием движений руками и ногами. Плавание брассом в полной координации (от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию).

Методы и приемы обучения на уроке

Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет (учитель или хором группа); в воде - краткие напоминания, громкие команды и т.д.

Наглядные методы: показ упражнения квалифицированными исполнителями с объяснением, показ пособий (плакаты, рисунки, фильмы и т.п.), сигналы жестом, свистком, голосом.

Практические методы: упражнения, многократные повторения, игры, соревнования (упражнения на оценку, кто лучше и т.п.).

Приемы: облегчение условий плавания (поперек бассейна), усложнение (на глубине, только руками, доска в вертикальном положении, медленное плавание, ориентиры, парами).

Уроки оздоровительного плавания строятся по общепринятой схеме, состоящей из 3-х частей: вводной, основной, заключительной; проводятся 3 раза в неделю.

Календарно-учебный график первого года обучения

№п/п	Месяц/число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Лекция	1	Правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях по плаванию.	Спортивный зал, бассейн	Опрос
2			Соревновательная	1	Входной контроль	Бассейн	Тест
3			Тренировочная	1	Работа рук н/сп	Бассейн	Наблюдение
4			Тренировочная	1	Совершенствование техники работы рук н/сп	Бассейн	Наблюдение
5			Тренировочная	1	Совершенствование техники работы ног н/сп	Бассейн	Наблюдение
6			Тренировочная	1	Техника работы рук и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
7			Тренировочная	1	Совершенствование	Бассейн	Наблюдение

					е работы ног и рук.		е
8			Тренировочная	1	Согласованность работы ног и рук.	Бассейн	Наблюдение
9			Тренировочная	1	Работа рук, ног и дыхания н/сп	Бассейн	Наблюдение
10			Тренировочная	1	Совершенствование техники н/сп	Бассейн	Наблюдение
11			Тренировочная	1	Совершенствование техники н/сп	Бассейн	Наблюдение
12			Тренировочная	1	Совершенствование работы ног и рук.	Бассейн	Наблюдение
13			Тренировочная	1	Техника работы рук и дыхания. в/с	Бассейн	Наблюдение
14			Тренировочная	1	Техника работы ног и дыхания в/с	Бассейн	Наблюдение
15			Тренировочная	1	Совершенствование техники плавания в/с	Бассейн	Наблюдение
16			Тренировочная	1	Техника работы рук в/с	Бассейн	Наблюдение
17			Тренировочная	1	Техника работы ног в/с в ластах	Бассейн	Наблюдение
18			Тренировочная	1	Совершенствование техники плавания в/с в ластах	Бассейн	Наблюдение
19			Тренировочная	1	Совершенствование техники плавания в/с в ластах	Бассейн	Наблюдение
20			Тренировочная	1	Совершенствование техники плавания в/с и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
21			Тренировочная	1	Совершенствование техники плавания в/с на ногах и на руках.	Бассейн	Наблюдение
22			Тренировочная	1	Техника работы рук и дыхания в/с	Бассейн	Наблюдение
23			Тренировочная	1	Совершенствование техники плавания в/с на ногах и на руках.	Бассейн	Наблюдение
24			Тренировочная	1	Совершенствование техники старта и поворотов в/с	Бассейн	Наблюдение
25			Соревновательная	1	Совершенствование техники старта с воды и поворотов н/сп	Бассейн	Тест
26			Тренировочная	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдение
27			Тренировочная	1	Техники работы рук и дыхания брасс	Бассейн	Наблюдение
28			Тренировочная	1	Техники работы рук и дыхания брасс	Бассейн	Наблюдение
29			Тренировочная	1	Техники работы ног и дыхания брасс	Бассейн	Наблюдение
30			Тренировочная	1	Техники работы ног и дыхания брасс	Бассейн	Наблюдение
31			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдение
32			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдение

33			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники работы рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдени е
34			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники работы рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдени е
35			Тренировочная	1	Работа рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдени е
36			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдени е
37			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдени е
38			Тренировочная	1	Работа рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдени е
39			Тренировочная	1	Движений рук, ног и дыхания.	Бассейн	Зачет
40			Соревновательная	1	Совершенствовани е техники старта и поворотов в брассе	Бассейн	Наблюдени е
41			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники старта и поворотов в брассе	Бассейн	Наблюдени е
42			Тренировочная	1	К/пл. на ногах и на руках.	Бассейн	Наблюдени е
43			Соревновательная	1	К/пл. на ногах и на руках.	Бассейн	Наблюдени е
44			Тренировочная	1	Комплексное плавание в координации.	Бассейн	Наблюдени е
45			Игровая	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдени е
46			Соревновательная	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Тест, контроль
47			Тренировочная	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдени е
48			Игровая	1	Водное поло (правила игры)	Бассейн	Наблюдени е
49			Игровая	1	Водное поло	Бассейн	Наблюдени е
50			Игровая	1	Водное поло	Бассейн	Наблюдени е
51			Игровая	1	Водное поло (правила игры)	Бассейн	Наблюдени е
52			Соревновательная	1	Соревнования по плаванию "Юный олимпиец"	Бассейн	Зачет
53			Теоретическая	1	Правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях по плаванию.	Спортивны й зал	Наблюдени е
54			Тренировочная	1	Водное поло	Бассейн	Наблюдени е
55			Тренировочная	1	Сдача контрольных нормативов	Бассейн	Наблюдени е
56			Соревновательная	1	Сдача контрольных нормативов	Бассейн	Зачет
57			Игровая	1	Водное поло	Бассейн	Наблюдени е
58			Тренировочная	1	Совершенствовани е работы ног и рук н/сп	Бассейн	Наблюдени е
59			Тренировочная	1	Совершенствовани е работы ног и рук	Бассейн	Наблюдени е

					н/сп		
60			Тренировочная	1	Работа рук н/сп	Бассейн	Наблюдени е
61			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники работы рук н/сп	Бассейн	Наблюдени е
62			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники работы рук н/сп	Бассейн	Наблюдени е
63			Тренировочная	1	Работа ног и дыхания н/сп	Бассейн	Наблюдени е
64			Тренировочная	1	Совершенствовани е работы ног и рук.	Бассейн	Наблюдени е
65			Тренировочная	1	Согласованность работы ног и рук.	Бассейн	Наблюдени е
66			Соревновательная	1	Работа рук н/сп	Бассейн	Зачет
67			Тренировочная	1	Работа ног н/сп	Бассейн	Наблюдени е
68			Соревновательная	1	Совершенствовани е техники плавания н/сп	Бассейн	Контроль
69			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники плавания н/сп	Бассейн	Наблюдени е
70			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники старта из воды и поворотов н/сп	Бассейн	Наблюдени е
71			Тренировочная	1	Работа рук и дыхания в/с	Бассейн	Наблюдени е
72			Тренировочная	1	Работа ног в/с	Бассейн	Наблюдени е
73			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники плаванием в/с	Бассейн	Наблюдени е
74			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники плавания и дыхания в/с	Бассейн	Наблюдени е
75			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники плавания в/с на ногах и на руках.	Бассейн	Наблюдени е
76			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники плавания и дыхания в/с	Бассейн	Наблюдени е
77			Соревновательная	1	Совершенствовани е техники плавания и дыхания в/с	Бассейн	Контроль
78			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники плаванием в/с	Бассейн	Наблюдени е
79			Тренировочная	1	Совершенствовани е техники плаванием в/с	Бассейн	Наблюдени е
80			Тренировочная	1	Проплывание отрезков на выносливость	Бассейн	Наблюдени е
81			Тренировочная	1	Проплывание отрезков на выносливость	Бассейн	Наблюдени е
82			Тренировочная	1	Проплывание отрезков на выносливость	Бассейн	Наблюдени е
83			Соревновательная	1	Совершенствовани е техники старта с	Бассейн	Наблюдени е, контроль

					тумбочки и поворотов.		
84			Тренировочная	1	Работа рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
85			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдение
85			Тренировочная	1	Работа рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
86			Тренировочная	1	Работа рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
87			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдение
88			Тренировочная	1	Работа рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
89			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдение
90			Тренировочная	1	Работа рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
91			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдение
92			Тренировочная	1	Работа рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
93			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдение
94			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдение
95			Соревновательная	1	Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов в брассе	Бассейн	Наблюдение, контроль
96			Тренировочная	1	Движений рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
97			Тренировочная	1	Движений рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
98			Тренировочная	1	Плавание баттерфляем в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
99			Тренировочная	1	Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов.	Бассейн	Наблюдение
100			Тренировочная	1	К/пл на ногах и на сцепление.	Бассейн	Наблюдение
101			Тренировочная	1	К/пл на руках, на ногах и в координации.	Бассейн	Наблюдение
102			Тренировочная	1	Комплексное плавание в координации.	Бассейн	Наблюдение
103			Игровая	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдение
104			Игровая	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдение
105			Игровая	1	Водное поло (правила игры)	Бассейн	Наблюдение
107			Игровая	1	Водное поло	Бассейн	Наблюдение
108			Игровая	1	Водное поло	Бассейн	Наблюдение
109			Игровая	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдение
110			Игровая	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдение

111			Игровая	1	Водное поло (правила игры)	Бассейн	Тест, контроль
112			Игровая	1	Водное поло	Бассейн	Зачет
113			Игровая	1	Водное поло	Бассейн	Зачет
114			Соревновательная	1	Сдача контрольных нормативов	Бассейн	Зачет

Календарно-учебный график второго года обучения

№п/п	Месяц /число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Лекция	1	ИТБ – 132 - 2016.ИТБ – 133- 2016. Физическая культура и основы здорового образа жизни	Спортивный зал, бассейн	Опрос
2			Соревновательная	1	Входной контроль	Бассейн	Тест
3			Соревновательная	1	Входной контроль	Бассейн	Тест
4			Беседа	1	Оказание первой доврачебной помощи утопающим в бассейне	Спортивный зал	Наблюдение
5			Лекция	1	Оказание первой доврачебной помощи в открытом водоёме	Спортивный зал	Наблюдение
6			Тренировочная	1	Движение рук, ног и дыхания в кроле на спине.	Бассейн	Наблюдение
7			Тренировочная	1	Закрепление техники плавания кроль на груди.	Бассейн	Наблюдение
8			Тренировочная	1	На скольжение в воде в движении, с опорой и без, с различным положением рук, ног, тела	Бассейн	Наблюдение
9			Тренировочная	1	Закрепление техники плавания кроль на груди.	Бассейн	Наблюдение
10			Тренировочная	1	Движения рук в кроле на груди	Бассейн	Наблюдение
11			Тренировочная	1	Движения ног в кроле на груди	Бассейн	Наблюдение
12			Тренировочная	1	Закрепление техники плавания кроль на груди.	Бассейн	Наблюдение
13			Тренировочная	1	Движения рук в кроле на груди	Бассейн	Наблюдение
14			Тренировочная	1	Движения ног в кроле на груди	Бассейн	Наблюдение
15			Тренировочная	1	Закрепление техники плавания	Бассейн	Наблюдение

					кроль на груди.		
16			Тренировочная	1	Скольжение на груди с работой ног с опорой и без.	Бассейн	Тест
17			Тренировочная	1	Общая координация движений и дыхания на спине	Бассейн	Наблюдение
18			Тренировочная	1	Закрепление техники плавания кроль на груди.	Бассейн	Наблюдение
19			Тренировочная	1	Совершенствование техники старта с тумбочки.	Бассейн	Наблюдение
20			Тренировочная	1	Совершенствование поворота «маятником».	Бассейн	Наблюдение
21			Тренировочная	1	Совершенствование поворота «сальто».	Бассейн	Наблюдение
22			Тренировочная	1	Техника плавания кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
23			Тренировочная	1	Работа ног кролем с работой рук.	Бассейн	Наблюдение
24			Игровая	1	Игры: «Водолазы», «Чей рекорд?», «Кто победит?»	Бассейн	Наблюдение
25			Соревновательная	1	Плавание при помощи различных гребковых движений.	Бассейн	Тест
26			Тренировочная	1	Работа ног кролем на спине	Бассейн	Наблюдение
27			Тренировочная	1	Закрепление техники плавания кроль на спине.	Бассейн	Наблюдение
28			Тренировочная	1	Техника плавания на выносливость	Бассейн	Наблюдение
29			Тренировочная	1	Техника плавания кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
30			Игровая	1	Работа ног кролем с работой рук.	Бассейн	Наблюдение
31			Тренировочная	1	Закрепление техники плавания кроль на спине.	Бассейн	Наблюдение
32			Тренировочная	1	Поворотов кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
33			Тренировочная	1	Совершенствование техники старта с воды	Бассейн	Наблюдение
34			Тренировочная	1	Совершенствование техники поворота «сальто»	Бассейн	Наблюдение
35			Игровая	1	Игра «Переправа».	Бассейн	Наблюдение
36			Тренировочная	1	Плавание способом брасс.	Бассейн	Наблюдение
37			Тренировочная	1	Упражнения на технику брасс.	Бассейн	Наблюдение
38			Тренировочная	1	Плавание способом брасс	Бассейн	Наблюдение
39			Тренировочная	1	Движения рук и ног в брассе.	Бассейн	Наблюдение
40			Тренировочная	1	Общая координация движений рук, ног и дыхания в брассе	Бассейн	Зачет
41			Игровая	1	Игра «Щука и караси».	Бассейн	Наблюдение

42			Тренировочная	1	Совершенствование техники старта с тумбочки.	Бассейн	Наблюдение
43			Тренировочная	1	Совершенствование поворотов «маятником».	Бассейн	Наблюдение
44			Соревновательная	1	Проплывание на длинные дистанции	Бассейн	Наблюдение
45			Тренировочная	1	Плавание при помощи движений ногами с доской.	Бассейн	Наблюдение
46			Соревновательная	1	Плавание при помощи движений ногами без доски, дыхание.	Бассейн	Тест, контроль
47			Тренировочная	1	Игры с мячом.	Бассейн	Наблюдение
48			Тренировочная	1	Плавание кролем на груди в координации.	Бассейн	Наблюдение
49			Тренировочная	1	Плавание на задержке дыхания.	Бассейн	Наблюдение
50			Игровая	1	Игра «Перестрелка»	Бассейн	Наблюдение
51			Тренировочная	1	Плавание в ластах кролем на груди.	Бассейн	Наблюдение
52			Соревновательная	1	Проплывание на время 25 м. кроль на груди	Бассейн	Наблюдение
53			Соревновательный	1	Контрольный урок.	Спортивный зал	Тест
54			Теоретическая	1	Повторный инструктаж по ТБ и правила поведения в бассейне.	Бассейн	Наблюдение
55			Тренировочная	1	Проплывание кролем на груди в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
56			Игровая	1	Эстафета. Игра «Водное поло»	Бассейн	Наблюдение
57			Тренировочная	1	Плавание кролем на груди в координации.	Бассейн	Наблюдение
58			Тренировочная	1	Проплывание кролем на груди на задержке дыхания	Бассейн	Наблюдение
59			Тренировочная	1	Проплывание кролем на груди на длинных дистанциях в ластах.	Бассейн	Наблюдение
60			Тренировочная	1	Упражнения на дыхание, на скольжение в воде в движении.	Бассейн	Наблюдение
61			Тренировочная	1	Упражнения с опорой и без, с различным положением рук, ног, тела	Бассейн	Наблюдение
62			Игровая	1	Игры со скольжением.	Бассейн	Наблюдение
63			Игровая	1	Подвижные игры в воде, эстафеты.	Бассейн	Наблюдение

64			Тренировочная	1	Скольжение на груди с работой ногами кролем с опорой.	Бассейн	Наблюдение
65			Тренировочная	1	Скольжение без опоры, без дыхания, с дыханием.	Бассейн	Наблюдение
66			Соревновательная	1	Скольжение на груди с работой ног с опорой.	Бассейн	Зачет
67			Тренировочная	1	Скольжение без опоры.	Бассейн	Наблюдение
68			Тренировочная	1	Закрепление техники плавания кроль на груди	Бассейн	Наблюдение
69			Тренировочная	1	Совершенствование техники старта с тумбочки.	Бассейн	Наблюдение
70			Тренировочная	1	Повороты «маятником».	Бассейн	Наблюдение
71			Тренировочная	1	Совершенствование поворотов «сальто».	Бассейн	Наблюдение
72			Тренировочная	1	Плавание при помощи различных гребковых движений ногами кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
73			Тренировочная	1	Закрепление техники плавания кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
74			Тренировочная	1	Плавание на длинных дистанциях	Бассейн	Наблюдение
75			Игровая	1	Подвижные игры в воде	Бассейн	Наблюдение
76			Игровая	1	Эстафеты	Бассейн	Наблюдение
77			Игровая	1	Подвижные игры в воде, эстафеты.	Бассейн	Наблюдение
78			Тренировочная	1	Техника плавания кролем на спине, движения ногами с работой рук.	Бассейн	Наблюдение
79			Тренировочная	1	Закрепление техники плавания кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
80			Тренировочная	1	Общая координация движений.	Бассейн	Наблюдение
81			Тренировочная	1	Совершенствование техники старта с тумбочки.	Бассейн	Наблюдение
82			Тренировочная	1	Совершенствование поворота «маятником».	Бассейн	Наблюдение
83			Тренировочная	1	Техника старта и поворота	Бассейн	Наблюдение
84			Тренировочная	1	Закрепление техники плавания кроль на спине.	Бассейн	Наблюдение
85			Тренировочная	1	Техника плавания кролем на спине	Бассейн	Наблюдение
85			Тренировочная	1	Движения ног, рук в кроле на спине	Бассейн	Наблюдение
86			Тренировочная	1	Упражнения на согласование	Бассейн	Наблюдение

					движений брассом.		
87			Тренировочная	1	Закрепление техники плавания способом брасс	Бассейн	Наблюдение
88			Игровая	1	Игры с мячом.	Бассейн	Наблюдение
89			Тренировочная	1	Упражнения на согласование движений брассом.	Бассейн	Наблюдение
90			Тренировочная	1	Закрепление техники плавания способом брасс	Бассейн	Наблюдение
91			Тренировочная	1	Плавание брассом на спине.	Бассейн	Наблюдение
92			Тренировочная	1	Плавание брассом с полной координацией движений.	Бассейн	Наблюдение
93			Тренировочная	1	Плавание прикладными способами.	Бассейн	Наблюдение
94			Тренировочная	1	Плавание прикладными способами.	Бассейн	Наблюдение
95			Тренировочная	1	Развитие выносливости	Бассейн	Наблюдение
96			Тренировочная	1	Развитие выносливости в ластах	Бассейн	Наблюдение
97			Тренировочная	1	Развитие выносливости в ластах	Бассейн	Наблюдение
98			Тренировочная	1	Умение проплыть 25 м брассом	Бассейн	Тест
99			Тренировочная	1	Умение проплыть 50 м брассом	Бассейн	Наблюдение
100			Тренировочная	1	Плавание на выносливость	Бассейн	Наблюдение
101			Тренировочная	1	Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником».	Бассейн	Наблюдение
102			Тренировочная	1	Общее согласование рук и ног в брассе	Бассейн	Наблюдение
103			Тренировочная	1	Общее согласование рук и ног в брассе	Бассейн	Наблюдение
104			Игровая	1	Водное поло (правила игры)	Бассейн	Наблюдение
105			Игровая	1	Водное поло (игровой процесс)	Бассейн	Наблюдение
107			Игровая	1	Водное поло (игровой процесс)	Бассейн	Наблюдение
108			Игровая	1	Преодоление подводных препятствий	Бассейн	Наблюдение
109			Игровая	1	Преодоление подводных препятствий	Бассейн	Наблюдение
110			Игровая	1	Игра «Прыгни в круг». «Водолазы». Игры с мячом	Бассейн	Наблюдение

111			Соревновательная	1	Соревновательные действия	Бассейн	Тест, контроль
112			Соревновательная	1	Соревновательные действия	Бассейн	Зачет
113			Соревновательная	1	Соревновательные действия	Бассейн	Зачет
114			Игровая	1	Водное поло	Бассейн	Зачет

Календарно-учебный график третьего года обучения

№п/п	Месяц /число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Лекция	1	ИТБ – 132 - 2016.ИТБ – 133-2016. Физическая культура и основы здорового образа жизни	Спортивный зал, бассейн	Опрос
2			Соревновательная	1	Входной контроль	Бассейн	Тест
3			Тренировочная	1	Входной контроль	Бассейн	Тест
4			Беседа	1	История развития плавания. Рассказ техники кроль на груди и спине.	Спортивный зал	Наблюдение
5			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Работа ног кролем на груди с опорой, без дыхания, с дыханием.	Бассейн	Наблюдение
6			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Кроль на груди без дыхания, с дыханием	Бассейн	Наблюдение
7			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Работа рук кролем на груди	Бассейн	Наблюдение
8			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Кролем на груди в полной координации	Бассейн	Наблюдение
9			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание на ногах кролем на груди	Бассейн	Наблюдение
10			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Кролем на груди в полной координации	Бассейн	Наблюдение
11			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание на ногах кролем на спине	Бассейн	Наблюдение
12			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Кролем на спине в полной координации	Бассейн	Наблюдение
13			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Техника плавания кролем на спине на	Бассейн	Наблюдение

					руках		
14			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Согласование движений ногами с работой руками на спине	Бассейн	Наблюдение
15			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Согласование движений ногами с работой руками на спине	Бассейн	Наблюдение
16			Соревновательная	1	Теория. ОФП СФП Кролем на спине в полной координации	Бассейн	Тест
17			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	Бассейн	Наблюдение
18			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Совершенствование техники старта с воды и поворотов кролем на спине	Бассейн	Наблюдение
19			Тренировочная	1	ОФП СФП. Рассказ техники брасс и баттерфляй.	Бассейн	Наблюдение
20			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Движения рук и ног в брассе.	Бассейн	Наблюдение
21			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Движения рук и ног в брассе.	Бассейн	Наблюдение
22			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Упражнения на технику брасс.	Бассейн	Наблюдение
23			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Упражнения на технику брасс.	Бассейн	Наблюдение
24			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП	Бассейн	Наблюдение
25			Соревновательная	1	Плавание в полной координации	Бассейн	Тест
26			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание баттерфляем на ногах	Бассейн	Наблюдение
27			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание баттерфляем на руках	Бассейн	Наблюдение
28			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание баттерфляем на ногах и руках.	Бассейн	Наблюдение
29			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание баттерфляем на ногах и руках	Бассейн	Наблюдение
30			Игровая	1	Теория. ОФП СФП	Бассейн	Наблюдение
31			Тренировочная	1	Плавание баттерфляем в полной	Бассейн	Наблюдение

					координации		
32			Тренировочная	1	Подвижные игры в воде, эстафеты.	Бассейн	Наблюдение
33			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	Бассейн	Наблюдение
34			Игровая	1	Теория. ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	Бассейн	Наблюдение
35			Тренировочная	1	Теория. Совершенствование плаванию в ластах	Бассейн	Наблюдение
36			Тренировочная	1	Теория. Совершенствование плаванию в ластах	Бассейн	Наблюдение
37			Тренировочная	1	Теория. Совершенствование плаванию в ластах	Бассейн	Наблюдение
38			Тренировочная	1	Теория Совершенствование техники ныряния	Бассейн	Наблюдение
39			Тренировочная	1	Теория Совершенствование техники ныряния	Бассейн	Зачет
40			Игровая	1	Теория Совершенствование техники ныряния	Бассейн	Наблюдение
41			Тренировочная	1	Рассказ техники стартов и поворотов	Бассейн	Наблюдение
42			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	Бассейн	Наблюдение
43			Игровая	1	Теория. ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	Бассейн	Наблюдение
44			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание кролем на груди в координации на задержке дыхания	Бассейн	Наблюдение
45			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди.	Бассейн	Наблюдение
46			Соревновательная	1	Теория. ОФП СФП Плавание отрезков по 50 метров кролем на груди	Бассейн	Тест, контроль
47			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание отрезков	Бассейн	Наблюдение

					по 100 метров кролем на груди		
48			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание отрезков по 150 метров кролем на груди	Бассейн	Наблюдение
49			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание отрезков по 200 метров кролем на груди	Бассейн	Наблюдение
50			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание отрезков по 300 метров кролем на груди	Бассейн	Наблюдение
51			Игровая	1	Игры, способствующие освоению техники плавания.	Бассейн	Наблюдение
52			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Упражнения на согласование движений брассом.	Бассейн	Наблюдение
53			Теоретическая	1	Повторный инструктаж по технике безопасности ИТБ-003-2016, ИТБ-004-16	Спортивный зал	Наблюдение
54			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Упражнения на согласование движений брассом.	Бассейн	Наблюдение
55			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Упражнения на согласование движений брассом.	Бассейн	Наблюдение
56			Соревновательная	1	Теория. ОФП СФП Плавание брассом в полной координации	Бассейн	Зачет
57			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание брассом в полной координации	Бассейн	Наблюдение
58			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание брассом в полной координации	Бассейн	Наблюдение
59			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание брассом в полной координации	Бассейн	Наблюдение
60			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание баттерфляем на ногах в ластах.	Бассейн	Наблюдение
61			Игровая	1	Теория. ОФП СФП Плавание баттерфляем на руках.	Бассейн	Наблюдение
62			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание баттерфляем на руках.	Бассейн	Наблюдение
63			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание	Бассейн	Наблюдение

					баттерфляем на ногах.		
64			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание баттерфляем на ногах в ластах.	Бассейн	Наблюдение
65			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание баттерфляем в координации.	Бассейн	Наблюдение
66			Соревновательная	1	Теория. ОФП СФП Плавание баттерфляем в координации	Бассейн	Зачет
67			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание баттерфляем в координации в ластах	Бассейн	Наблюдение
68			Игровая	1	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	Бассейн	Наблюдение
69			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	Бассейн	Наблюдение
70			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	Бассейн	Наблюдение
71			Тренировочная	1	Игры на воде.	Бассейн	Наблюдение
72			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание кролем на груди различными гребковыми движениями руками	Бассейн	Наблюдение
73			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание кролем на груди на согласование движений	Бассейн	Наблюдение
74			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание кролем на груди на согласование движений	Бассейн	Наблюдение
75			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание кролем на груди в полной координации	Бассейн	Наблюдение
76			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание кролем на груди в полной координации	Бассейн	Наблюдение
77			Соревновательная	1	Теория. ОФП СФП Плавание кролем на груди в полной координации	Бассейн	Наблюдение

78			Игровая	1	Теория. ОФП СФП Совершенствовани е техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	Бассейн	Наблюдени е
79			Игровая	1	Теория. ОФП СФП Совершенствовани е техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	Бассейн	Наблюдени е
80			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Техника плавания кролем на спине.	Бассейн	Наблюдени е
81			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Согласование движения ногами с работой руками на спине.	Бассейн	Наблюдени е
82			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание кролем на спине в полной координации.	Бассейн	Наблюдени е
83			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Техника плавания кролем на спине.	Бассейн	Наблюдени е
84			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание кролем на спине в полной координации.	Бассейн	Наблюдени е
85			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Согласование движения ногами с работой руками на спине.	Бассейн	Наблюдени е
85			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Совершенствовани е техники старта с воды и поворотов в кроле на спине.	Бассейн	Наблюдени е
86			Тренировочная	1	Игры, способствующие освоению техники плавания.	Бассейн	Наблюдени е
87			Игровая	1	Теория. Совершенствовани е плаванию в ластах	Бассейн	Наблюдени е
88			Тренировочная	1	Теория. Совершенствовани е плаванию в ластах	Бассейн	Наблюдени е
89			Тренировочная	1	Теория. Совершенствовани е плаванию в ластах	Бассейн	Наблюдени е
90			Тренировочная	1	Теория. Совершенствовани е плаванию в ластах	Бассейн	Наблюдени е
91			Тренировочная	1	Теория. Совершенствовани е плаванию в ластах	Бассейн	Наблюдени е

92			Тренировочная	1	Теория Совершенствовани е техники ныряния	Бассейн	Наблюдени е
93			Тренировочная	1	Теория Совершенствовани е техники ныряния	Бассейн	Наблюдени е
94			Тренировочная	1	Теория Совершенствовани е техники ныряния	Бассейн	Наблюдени е
95			Тренировочная	1	Теория Совершенствовани е техники ныряния	Бассейн	Наблюдени е
96			Тренировочная	1	Теория Совершенствовани е техники ныряния	Бассейн	Наблюдени е
97			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Совершенствовани е техники стартов и поворотов в кроле на спине, кроле на груди и брассе.	Бассейн	Наблюдени е
98			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание кролем на груди в координации на задержке дыхания	Бассейн	Наблюдени е
99			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание кролем на груди в координации на задержке дыхания	Бассейн	Наблюдени е
100			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди.	Бассейн	Наблюдени е
101			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди.	Бассейн	Наблюдени е
102			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди.	Бассейн	Наблюдени е
103			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание отрезков по 100 метров кролем на груди	Бассейн	Наблюдени е
104			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание отрезков по 200 метров кролем на груди	Бассейн	Наблюдени е
105			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание отрезков по 300 метров кролем на груди	Бассейн	Наблюдени е
107			Тренировочная	1	Теория. ОФП СФП Плавание отрезков по 400 метров кролем на груди	Бассейн	Наблюдени е
108			Игровая	1	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	Бассейн	Наблюдени е
109			Игровая	1	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	Бассейн	Наблюдени е

110			Игровая	1	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	Бассейн	Наблюдение
111			Соревновательная	1	Итоговый контроль	Бассейн	Тест, контроль
112			Игровая	1	Итоговый контроль	Бассейн	Зачет
113			Игровая	1	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	Бассейн	Зачет
114			Соревновательная	1	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	Бассейн	Зачет

Список литературы

1. Здоровье и физическая культура Г.М. Кукольский Москва, 1979г.
2. Искусство быть здоровым. Часть 1. А.М. Чайковский, С.Б. Шейнкман Москва, «Искусство и спорт», 1987г.
3. Ежегодник «Плавание» 1985г.
4. Физическая культура в школе. Москва, «Просвещение», 1973г.
5. Юный пловец. Л.П. Макаренко, Москва, «Физкультура и спорт»1983 г.
6. Плавание – спорт юных. Москва, «Физкультура и спорт»1976 г.
7. Программа. Плавание. Москва.2006г.
8. Универсальная программа начального обучения плаванию детей (профессор Л.П. Макаренко).
9. «Комплексная программа физического воспитания» В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон «Просвещение» 2010г. и «Программа подготовки юных пловцов», авторы Л.А. Макаренко, Л.Ж. Булгакова.
10. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
11. Физическая культура.1- 11 классы / под ред. Г. И. Мейксона. — М.: Просвещение, 2008.
12. Физическая культура.1- 11 классы / под ред. В. И. Ляха. -М.: Просвещение, 2009
13. Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж., М., «Академ» - 2003 г.
14. Плавание, Викулов А.Д., М., «Владос Пресс» - 2003г.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
16. Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж., М., «ФиС» - 2000 г.
17. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско- юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.