

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЮЖНО-САХАЛИНСКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ПЛАВАНИЮ ГОРОДА ЮЖНО-САХАЛИНСКА»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МАУ ДО «СШ по плаванию
г. Южно-Сахалинска»
Протокол № 4
От «6» сентября 2023 года



УТВЕРЖДЕНА
Директор МАУ ДО «СШ по
плаванию г. Южно-Сахалинска»
Завязкина Е.И.
приказ № 230-п
От «6» сентября 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

Уровень программы	стартовый
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся	7 - 11 лет
Срок реализации	12 недель
Количество часов	36

Разработчик программы:
Максимович Кирилл Николаевич,
инструктор-методист МАУ ДО
«СШ по плаванию г. Южно-
Сахалинска»

Южно-Сахалинск, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цель Программы	4
1.3.Задачи Программы	4
1.4.Содержание Программы	5
1.5.Планируемый результат	7
1.6.Календарный учебный график	7
Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	8
2.1.Материально-техническое обеспечение	8
2.2.Кадровое обеспечение	8
2.3.Учебно-методическое обеспечение	8
2.4.Формы контроля	9
2.5.Оценочные материалы	9
2.6.Методические материалы	9
2.7.Требования техники безопасности	17

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке п виду спорта «Плавание» на коммерческой основе (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления граждан»

- Письмо Министерства образования РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта

- Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 №3.121170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Данная программа создает возможность активного погружения обучающихся в сферу соответствующей предметной деятельности на уровне первичного знакомства с ней.

Программа направлена на приобретение занимающимися жизненно необходимого умения плавать, развитие мотивации у занимающихся к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень усвоения: стартовый.

Программа рассчитана на 12 недель обучения – 36 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 45 минут. Занятия проводятся согласно утвержденного расписания учреждения.

Форма обучения: очная. Занятия проводятся в форме группового обучения. Количество занимающихся в группах до 15 человек.

Методы и приемы обучения: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая

тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.

К занятиям допускаются обучающиеся общеобразовательных школ города Южно-Сахалинска в возрасте от 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие заниматься плаванием.

При обучении плаванию разновозрастных обучающихся чередуются разнообразные по структуре и направленности упражнения в зависимости от возраста и плавательной подготовки.

Основными формами реализации данной программы являются теоретические и практические учебно-тренировочные занятия. Теоретическая часть – это программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания и т.п. На практических занятиях обучающиеся овладевают основами техники плавания.

1.2. Цель программы:

- Программа предполагает, что по ее окончании обучающиеся смогут уверенно проплыть 25 метров выбранным способом (кролем на груди, кролем на спине, брассом), освоят технику безопасности и умение применять знания в процессе нахождения, как в бассейне для плавания, так и в открытых водоемах.

1.3. Задачи программы:

Образовательные:

- дать начальные знания о физической культуре и спорте,
- обучить плаванию различными техниками плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, старт с тумбочки, старт из «воды», простые повороты),
- развивать умение владеть своим телом в водной среде.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни,
- воспитывать силу воли и трудолюбие.

Развивающие:

- развить коммуникативные навыки обучающихся, повысить самооценку, создать предпосылки для развития физических качеств (быстроту, скорость, силовые и координационные возможности).

1.4. Содержание программы:

Учебно-тренировочный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	0,5	0,5	Диагностика результативности
2	Теоретическая подготовка	4	2,5	1,5	Наблюдение Опрос
3	Общая физическая подготовка	6	1	5	Наблюдение тестирование
4	Специальная физическая подготовка	11	1	10	Наблюдение
5	Специальная техническая подготовка	12	1	11	наблюдение
6	Итоговые занятия	2		2	Диагностика результативности; соревнования
	Итого	36	6	30	

Содержание учебно-тренировочного плана

1) **теоретическая подготовка**, предусматривает овладение минимумом знаний, правила поведения и техника безопасности на воде.

- Правила поведения в бассейне. Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине граждан в раздевалке, душе, бассейне. Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электрофонами для сушки волос. Передвижение в бассейне шагом.

- Меры безопасности в бассейне. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электрофонами для сушки волос.

-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.

-Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья граждан. 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.

2) общая физическая подготовка, предусматривает овладение двигательными навыками не специфическими для плавания, но косвенно влияющими на успешное овладение плавательной техникой.

3) специальная физическая подготовка, включающая развитие двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям успешного овладения навыками плавания.

- Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для освоения в воде. 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.

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

- 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.

4) специальная техническая подготовка, включающая развитие двигательных способностей, направленных на эффективное овладение техникой пловца; в занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

1.5. Планируемые результаты.

Предметные:

Обучающиеся знают:

- правила поведения и технику безопасности в бассейне;
- правила личной и общественной гигиены;
- основные способы плавания;

Обучающиеся умеют:

- сочетать дыхание и упражнения;
- преодолевать сопротивления воды.
- свободно плавать любым из стилей: кроль, брасс.

Личностные:

- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- Владеть основами гигиены, соблюдать режим дня;

- Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

1.6. Календарный учебный график.

Год обучения	Группа	Срок реализации	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Режим занятий
2023-2024 учебно-тренировочный год	1 группа	Сентябрь-ноябрь	12	2	2 раза в неделю по 45 минут
	2 группа	Декабрь-февраль	12	2	2 раза в неделю по 45 минут
	3 группа	Март - май	12	2	2 раза в неделю по 45 минут

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы используются:

Бассейн – 25 метров;

Игровой зал – 24,90 x 11,45 м.;

Восстановительный центр – 38,9 м², парная, сухой пар.

Спортивный инвентарь:

- Плавательные пояса – 15 шт.
- Ласты – 15 шт.
- Тонущие игрушки – 15 шт.
- Доски для плавания – 15 шт.
- Поплавки – вставки для ног – 15 шт.
- Набивные мячи - 15 шт.
- Фитболы – 15 шт.

Каждый обучающийся должен иметь:

- Сланцы
- Средства личной гигиены (мочалка, мыло, полотенце)
- Плавки/купальник
- Шапочку для плавания

2.2. Кадровое обеспечение.

Программу реализуют тренеры-преподаватели, уровень квалификации которых соответствует требованиям профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»

2.3. Учебно-методическое обеспечение.

Для работы по программе имеются подборки методических материалов по темам, которые пополняются, в том числе и из Интернета. Используются наглядные пособия; иллюстрации с изображением водных видов спорта; картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания; видеотека материалов для теоретических занятий.

Список литературы:

1. Александрова С.С. "Психологические особенности младшего школьника", - Просвещение, Москва, 2002г..
2. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
3. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
4. Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж.,М., «Академ» - 2003 г.
5. «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.
6. Медяников В.В., Радыгин Ю.И. К вопросу интенсификации начального обучения плаванию // Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

7. «Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли. Документы и материалы (2011-2014 годы)» /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов // под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский спорт, 2014 г.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
9. Программа. Плавание. Москва.2006г.
10. Смоленская Т.Б. Обучение плаванию в школе. (2004).
11. Физическая культура.1- 11 классы / под ред. В. И. Ляха. -М.: Просвещение, 2009
12. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов Н-Д.: Феникс, 2003.

2.4. Формы контроля.

Диагностика результативности развития занимающихся на первом и итоговом занятиях.

2.5. Оценочные материалы.

Контрольные упражнения	Нормативы	
	мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3x10м., сек.	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг.м.	3,8	3,3
Боросок вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами	+	+
С помощью одних ног	+	+
В полной координации	+	+
Проплывание дистанции 100 м.	+	+
Проплывание дистанции 100 м. избранным способом	+	+

2.6. Методические материалы.

Программа обучения плаванию включает 2 этапа:

- подготовительный этап, включающий приобщение граждан к воде; подготовительные упражнения (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше;
- этап разучивания техники плавания кролем на груди, кролем на спине и брассом, включающий освоение общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суше, совершенствование навыков плавания.

Программа включает:

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. И.п.- лежа на груди на гимнастической скамейке в положении «Стрела», ноги свободно свешены, левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы. То же, но в сочетании с движениями ногами. Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. 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. Плавание с работой ног кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону). Согласование гребковых движений руками с дыханием. 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, одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движения ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями руками «Мельница».

Упражнения на воде. Скольжение н/с с различным и.п. рук. Скольжение н/с с элементарными гребками руками. 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.

Плавание в ластах. В данной программе плавание в ластах используется ни как вспомогательное упражнение при обучении плаванию, а как самостоятельное упражнение. Плавание в ластах дает дополнительную нагрузку на мышцы ног, вносит разнообразие в занятия плаванием и расширяет базу двигательной активности.

Брасс.

Брасс характеризуется одновременными и симметричными движениями рук и ног, в отличие от других способов плавания подготовительные движения производятся в воде, что значительно снижает общую скорость плавания, по этой причине брасс по скоростным показателям занимает последнее место среди спортивных способов плавания, зато он имеет самое большое значение в прикладном плавании. По сравнению с брассом никакой другой способ плавания не был предметом столь бурных споров и разногласий, когда речь заходила о рациональной технике плавания.

Общее представление о технике плавания способом брасс показано на рисунках 1-6.

1. Пловец лежит в горизонтальном положении, лицо в воде, руки вытянуты вперед, кисти соединены и несколько развернуты ладонями вниз-наружу, ноги выпрямлены, носки вытянуты (Рисунок 1).

Рисунок 1



2. Руки выполняют гребок в стороны-вниз-назад, локти удерживаются выше кистей, голова начинает подниматься над водой, ноги вытянуты, расслаблены (Рисунок 2)

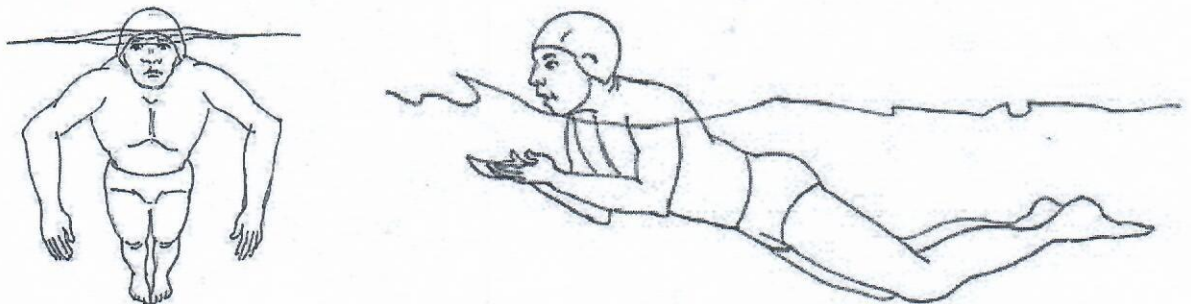
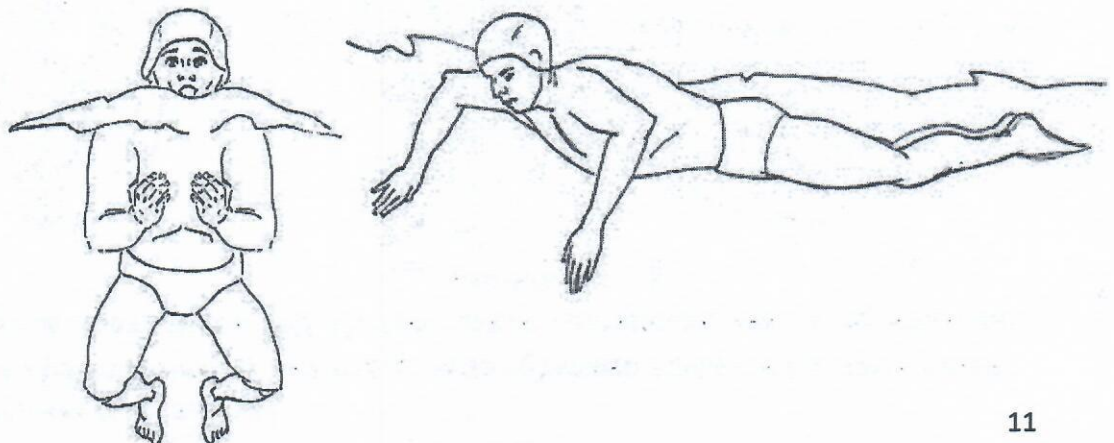


Рисунок 2

3. Кисти сближаются под грудью, локти опускаются вниз и сближаются, голова и плечи приподнимаются над водой, лицо обращено вперед, вдох. Ноги плавно сгибаются в коленях (Рисунок 3).

Рисунок 3



4. Руки начинают движение вперед, ноги продолжают сгибаться в коленных и тазобедренных суставах, стопы подтягиваются пятками ближе к ягодицам (Рисунок 4.)

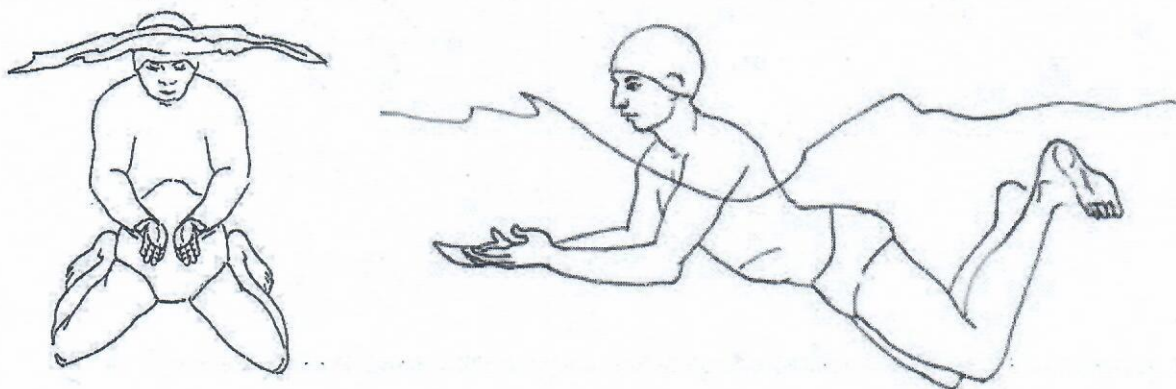


Рисунок 4

5. Стопы быстро разворачиваются носками наружу, голени разводятся шире коленей, пловец начинает отталкивание ногами. Руки вытягиваются вперед, голова и плечи опускаются в воду (Рисунок 5).

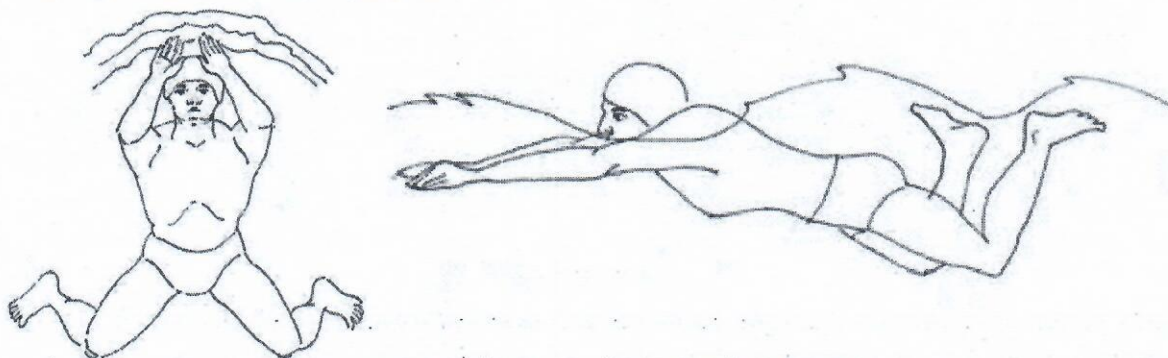


Рисунок 5

6. Завершается отталкивание ногами, стопы движутся по дугам назад-внутри.

7. Пловец, отталкиваясь стопами и голенью от воды, посылает себя вперед за руками, ноги выпрямляются и соединяются, носки вытягиваются, голова между руками лицом вниз (Рисунок 6).

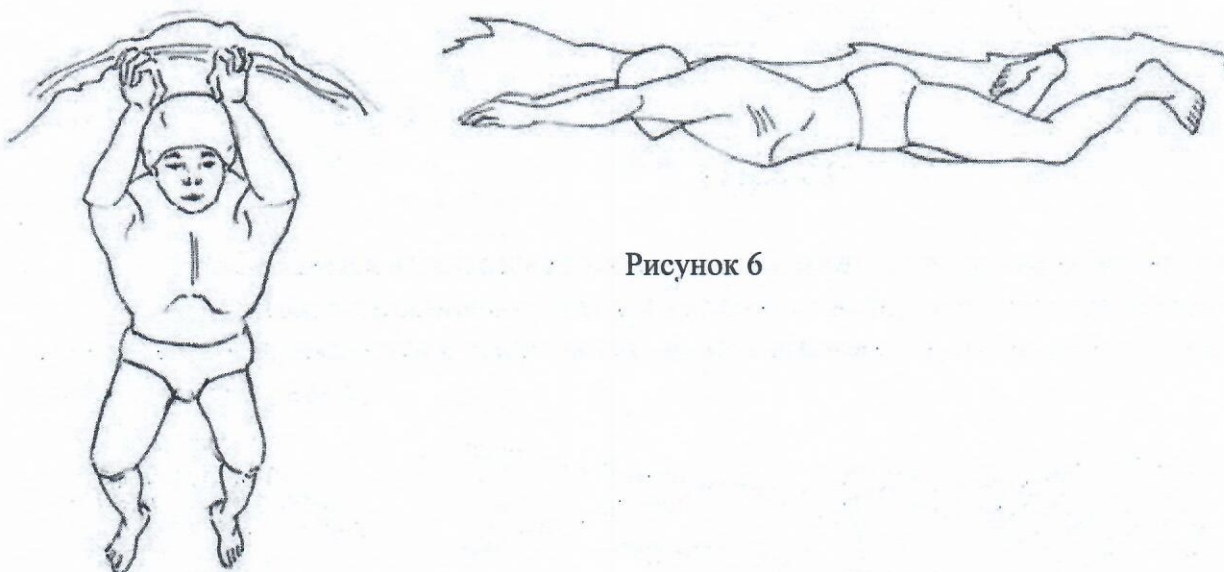


Рисунок 6

Ознакомление с водой. Привыкание к воде.

№	Тема занятия	Основные задачи обучения, темы	Основное содержание	Самостоятельная работа	Контроль	Домашнее задание
1.	Ознакомление, держание, передвижение по воде	1. Обучить ходьбе, бегу по воде 2. Обучить прыжкам вверх, вперед с гребковыми движениями руками	1. Ходьба в разном темпе 2. Бег в разном темпе 3. Прыжки вверх, в стороны, вперед 4. Погружение с головой	1. Прохождение по дну бассейна: а) шагом 4*13м б) бегом 4*13м в) «Пузырь»	1. Кто больше выпустит пузырей под водой 2. задержка дыхания на 2 сек.	1. Погружения лица в таз, в ванну с задержкой дыхания
2.	Погружение в воду с задержкой дыхания	1. Научить погружаться под воду (на дно) с головой с задержкой дыхания 2-3 сек. 2. Научить выполнять «Поплавок», «Медузу», «Звезду», держась за бортик бассейна	1. Повторение ходьбы, бега, прыжков в разном темпе 2. Погружение в воду, держась за бортик бассейна, руку друга. 3. Погружение с плавательной доской	1. 4*13 м ходьба, бег, прыжки. 2. Погружение под воду с задержкой дыхания на 4-5 сек., держась за бортик бассейна	1. Сед на дно с задержкой в 4-5 сек.	1. Погружение на дно ванны.
3.	Скольжение по воде на плавательной доске	1. Повторить упражнения на погружение 2. Научиться отталкиванию от бортика 3. Научиться скольжению на груди с плавательной доской	1. Правильное постановка ног на бортик 2. Толчок от ботика 3. Держание на доске	1. Скольжение по воде с доской (задержка дыхания до остановки) 3-4 метра Выполнить 6-8 раз	1. Кто дальше оттолкнется от бортика (в метрах)	1. Прыжки от пола выскочить вверх 2. Скакалка
4.	Скольжение на спине и на груди без поддержки	1. Повторить упражнения на задержку дыхания 2. Повторить скольжение с доской 3. Научиться скольжению без доски	1. «Медуза», «Поплавок», «Звезда», «Стрела» с доской 2. Скольжение с доской 3. Скольжение без доски	1. Скольжение с доской 8*3м 2. Скольжение на скорость 3. Скольжение без доски 4*13м	1. Упражнение «Стрела» на дальность 5-6 м	1. Многоскоки 2. Высокие выпрыгивания вверх
5.	Скольжение на спине	1. Научиться правильно держать плавательную доску при плавании на спине 2. Научиться	1. Работа с поддержкой в парах 2. «Паровоз» 3. Скольжение с доской на спине 4. Игра «Найди	1. Скольжение на груди 8*13м бездоски 2. Скольжение на спине 4*13м	1. упражнение «Стрела» на дальность на спине 5-6м	1. Лежание на воде в ванне 2. Дыхание под водой

		отталкиваться от ботика 3. Научить задерживать дыхание при скольжении на спине	игрушку»			
6.	Скольжение на груди и на спине без поддержки	1. Повторить скольжение на груди и на спине 2. Научить скольжению на спине без доски 3. Научить дыханию при скольжении на спине	1. Скольжение на груди, спине 2. Игра «Паровоз» 3. Задержка дыхания на длительность 4. Игра «Кто вперёд меня найдёт»	1. Скольжение на груди 8*13м, на спине 8*13м 2. Сед на дно на 5-6 сек. (5 раз)	1. «Пузырь» на длительность задержки дыхания	1. Надувание воздушных шаров

Плавание кролем на груди и на спине

№	Тема занятия	Основные задачи обучения, темы	Основное содержание	Самостоятельная работа	Контроль	Домашнее задание
7.	Работа ног кролем на груди	1. Повторить скольжение на груди и на спине 2. Научить положение тела на груди 3. Научить движение ног на груди	1. Скольжение на груди с работой ног на груди 2. Игра «Большой фонтан»	1. 4*13-работа ног кролем на груди медленно 2. 4*13-работа ног кролем на груди в быстром темпе	1. Проплавание на время 1*18 метров	1. Упражнение велосипед в быстром темпе
8.	Работа рук кролем на груди, работа ног кролем на спине	1. Повторить скольжение на груди и на спине 2. Научить положение тела на спине 3. Научить движению ног на спине и рук на груди	1. Скольжение на груди с работой ног на груди 2. Скольжение на груди с работой ног на спине 3. Игра «Мельница»	1. 4*13-работа ног кролем на груди в быстром темпе 2. 4*13-работа ног кролем на спине 3. Работа левой-правой рукой на груди	1. 1*13м-контроль работы ног на спине	1. Прыжки на скакалке

9.	Кроль на груди с дыханием	1. Повторить работу ног на груди и на спине 2. Повторить работу рук кролем на груди 3. Научить дыханию	1. Кроль на груди с малой доской 2. Кроль на спине – ноги 3. Дыхание на суше и воде 4. Игра «Кто вперед»	1. Кроль на груди 6*13м 2. Ноги на спине 4*13м	1. Эстафеты а)Бегом б)Кролем с доской	1. Многоскоки 2. Скакалка
10.	Кроль на груди в полной координации	1. Повторить дыхание на груди 2. Научить плавать в полной координации 3. Совершенство дыхание	1. Кроль на груди 2. Игра «Кто вперед» 3. Игра «Фонтан»	1. Кроль на груди 8*13м 2. Кроль на спине 8*13м	1. Проплывание на время 1*13м	1. Велосипед
11.	Кроль на груди с работой рук	1. Повторить кроль на груди в полной координации 2. Научить работе рук 3. Совершенствовать дыхание на спине	1. Кроль на груди 2. Игра «Паровоз» 3. Эстафеты с элементами кроля на груди	1. Кроль на груди 8*13м в разном темпе 2. Кроль на спине с малой доской 3. Скольжение на спине с заныряванием	1. Кроль на спине с малой доской 1*13м на время	1. Дыхание на спине в ванной
12.	Кроль на спине в полной координации	1. Совершенствовать дыхание спине 2. Продолжить обучение работы рук на спине 3. Научить соединять работу рук, ног с дыханием	1. Кроль на груди 2. Эстафеты с элементами кроля на спине с малой доской 3. Игра «Переплава» 4. Игра «Караси и карпы»	1. Кроль на груди 8*13м в разном темпе 2. Кроль на спине без доски 8*13м 3. Горка: 2*13м кроль на груди 2*13м кроль на спине 2*13м кроль на груди 2*13м кроль на спине	1. 1*13м кроль на спине на время	1. Скакалка за 1 мин. 2. Отжимания

Повороты. Прыжки в воду

№	Тема занятия	Основные задачи обучения, темы	Основное содержание	Самостоятельная работа	Контроль	Домашнее задание
13.	1. Совершенствование плавания Кролем на груди, спине 2. Научить повороту на груди 3. Научить повороту на спин	1. Совершенствование плавания кролем на груди, спине 2. Научить повороту на груди 3. Научить повороту на спине	1. Кроль на груди и на спине 2. Игра «Быстрой повернись» 3. Игра «Тоннель»	1. 8-13м кроль на груди 2. 8-13м кроль на спине 3. Проплыв 8 метровой дистанции с поворотом	1. 1*26м на время с поворотом	1. Прыжки через скакалку

14.	1. Совершенствование поворотов на груди и на спине 2. Научить прыжкам в воду 3. Научить правильному спад в воду	1. Совершенствование поворотов на груди и на спине 2. Научить прыжкам в воду 3. научить правильному спад в воду	1. Кроль на груди и на спине 2. Прыжки: «Бомбочка, вертолёт, боксёр, вертушка, столбик» 3. Игра «спад»	1. 8-13м кроль на груди, спине 2. Разные прыжки	1. Выполнить правильно спад в воду	1. Прыжки с высокой стойкой
-----	---	---	--	--	------------------------------------	-----------------------------

Развлечения и игры на воде

№	Тема занятия	Основные задачи обучения, темы	Основное содержание	Самостоятельная работа	Контроль	Домашнее задание
15.	Игры с прыжками в воду	1. Повтор легких прыжков 2. Научить более сложным прыжкам 3. Научить спаду головой в воду	1. Игра «Спад» 2. прыжки: «Бомбочка, вертолет, боксер и тд.» 3. Игра «Подлодка, ледорез»	1. Проплыл малых и больших дистанций на скорость 2. Погружение на дальность	1. Спад под воду с измерением скольжения (4-6 м)	1. Выпрыгивания вверх из положения седа, руки над головой
16-17.	Игры с мячом	1. Совершенствовать прыжки в воду 2. Совершенствовать прыжки в воду 3. Научить играть на воде	1. Кроль на груди и на спине 2. Прыжки 3. Игра «Борьба за мяч» 4. Игра «Волейбол в воде, мяч тренеру, салки с мячом, гонки мячей, водное поло»	1. Проплыл 10*13м на время кролем на груди и на спине с доской и без доски 2. Разны прыжки	1. 1*13м на время кролем на груди 2. Старт на дальность проплыва	1. Прыжки 2. Многоскоки 3. Отжимания
18-19.	Развлечения в воде	1. Повторить и совершенствовать пройденное по всему курсу: -кроль на груди -кроль на спине -прыжки -старты -игры	1. Кроль на груди и на спине 2. Разные прыжки 3. Игры	1. Проплыл 10*13м кролем на груди и на спине 2. Разные прыжки 3. Старты (10 раз)	1. 1*26м на груди, на спине на время 2. Старт на дальность	1. Прыжки многоскоки, отжимания, «Поплавок» на задержку дыхания
20-24.	Контрольные занятия	1. Проконтролировать технику плавания на груди и на спине 2. Прыжки 3. Старты	1. Кроль на груди и на спине 2. Прыжки в воду 3. Старт	1. 10-13м кроль на груди 2. 10-13м кроль на спине 3. Прыжки разные 4. Старт из воды с бортика	1. 1*13м на груди 2. Старт из воды с проплывани ем любым способом 1*13м на время	-

2.7. Требования техники безопасности

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне:

- вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящих занятия с группой.

- допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через администратора по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан производить построение и переключку учебных групп перед занятиями.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения обучающихся через администратора. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

- тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

- выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.

- тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

- присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

- учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

- ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера-преподавателя, при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности – это сделать – отменить занятие.

Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.