

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Сторожевое Усманского
муниципального района Липецкой области**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
протокол от 27.08.2020г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

Коровин Д.В

приказ от 27.08.2020г. №114



**Рабочая программа
учебного курса «Основы плавания»
дополнительной общеразвивающей
программы физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»**

Возраст детей: 9-11 лет
Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель:

Мишаков Андрей Васильевич

с.Сторожевое
2020 г.

1. Предметные результаты освоения курса «Основы плавания»

По завершении обучения курсу «Основы плавания» учащиеся должны *знать*:

- историю развития плавания в России и за рубежом;
- правила техники безопасности при занятиях на воде;
- правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем;
- основные виды спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй)
- правила соревнований по плаванию.

Учащиеся должны *уметь*:

- проплывать до 100метров различными способами плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй) без учета времени и на скорость;
- контролировать утомляемость по внешним признакам, самочувствию;
- участвовать в соревнованиях.

2. Содержание курса «Основы плавания»

2.1. Техническая и тактическая подготовка (34 ч.)

Теория –4 ч.

1. Плавание как вид спорта (1 ч.)

История зарождения спортивного плавания. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы

2. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности (1 ч.)

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

3. Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем (1 ч.)

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

4. Понятие о современной технике спортивных способов плавания (1 ч.)

Общая характеристика и основных способов спортивного плавания: кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй (дельфин). Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Основные тактические варианты проплывания дистанции. Изучение опыта ведущих пловцов.

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; определение результатов; регистрация рекордов.

Практика – 34 ч.

1. Вхождение в воду (1 ч.)

Вхождение в воду: по трапу бассейна; спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

2. Передвижение по дну бассейна (1 ч.)

Передвижение шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук. Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.). Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.

3. Виды движений руками и ногами в воде (1 ч.)

Движение руками и ногами в воде с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно

4. Погружение в воду (1 ч.)

Упражнения для изучения погружения в воду:

– Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.

– Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.

– Ныряние за предметами.

– «Пройти в приседе» под водой

– Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.

– Сидя на бортике, прыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.

– Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Лягушата», «Водолазы», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Утки-нырки».

5. Выдохи в воду (1 ч.)

Упражнения:

– Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду)

– Подуть на воду, как на горячий чай.

– Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).

– Присесть под воду и сделать долгий выдох.

– Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд».

6. Всплывание и лежание на груди и спине (1 ч.)

Лежание на груди и спине с различными положениями рук:

- Лежание на груди, держась руками за бортик.
- То же, но с отталкиванием от бортика.
- «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке
- «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.
- «Звездочка» на груди и спине - лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону.
- В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги.
- Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.
- Игры: «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком»

7. Учебные прыжки в воду (1 ч.)

Упражнения:

- Сидя на бортике и упершись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
- Сидя на бортике и упершись ногами в сливной желоб, поднять руками вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
- Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
- В то же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить в ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
- В то же исходном положении согнуть ноги в коленях, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
- Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх, наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
- То же, но с согнутыми коленями.

8. Скольжение на груди (1 ч.)

Обучение скольжению на груди: стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды. Вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы. Сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение. Скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды.

9. Скольжение на спине (1 ч.)

Обучение скольжению на спине: встать спиной к берегу, руки вдоль туловища. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».

10. Скольжение на груди и спине (1 ч.)

Отработка техники скольжения на груди и спине. Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».

11. Скольжение на груди с различными положениями рук (1 ч.)

Обучение скольжению на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра.

12. *Скольжение на спине с различными положениями рук (1 ч.)*

Обучение скольжению на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра.

13. *Скольжение на боку (1 ч.)*

Обучение скольжению на боку с различными положениями рук, толчком одной или двумя ногами. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды».

14. *Скольжение с вращением (1 ч.)*

Обучение скольжению на груди с последующими поворотами на спину и грудь. Игры: «Буксиры», «Дельфины».

15. *Кроль на груди: изучение и отработка техники движения ног и дыхания (1 ч.)*

Упражнение для освоения движений ногами и дыхания:

– И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

– И.п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

– И.п. – сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

– И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

– И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

– И.п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

– То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.

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

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

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

16. *Кроль на груди: изучение и отработка техники движения рук (1 ч.)*

Упражнения для освоения движений руками и дыхания:

– И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

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

17. Кроль на груди: изучение и отработка согласованности движений рук и ног с дыханием (1 ч.)

Упражнения для освоения движений руками и дыхания. Упражнение для освоения движений ногами и дыхания. Плавание дистанции 5-6 м с задержкой дыхания с помощью доски.

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

18. Кроль на спине: изучение и отработка согласованности движений рук и ног с дыханием (1 ч.)

Упражнения для освоения движений руками и дыхания. Упражнение для освоения движений ногами и дыхания. Плавание дистанции 5-6 м с задержкой дыхания с помощью доски.

19. Кроль на спине: изучение и отработка общего согласования движений (1 ч.)

Упражнения для освоения общего согласования движений:

- И.п. – лежа на спине, правая вверх. Левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок. Левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
- Плавание в медленном темпе на доске в согласовании с дыханием.

20. *Изучение и отработка стартов и поворотов в кроле на спине (1 ч.)*

Упражнения для освоения поворотов:

- Сделать поворот по частям (касание рукой поворотного щита, группировка, вращение, постановка ног: с места, с подхода к повороту, с подплывания).
- Взяться прямой рукой за бортик или сливной желоб, сгруппироваться и поставить ноги на щит так, чтобы повернуться к нему лицом, другая рука вытянута назад. Пронести руку над водой до соединения ее с другой рукой, выполнить толчок ногами.
- Подплыть к стенке бассейна, коснуться ее рукой напротив разноименного плеча, одновременно начать выполнение группировки, колени поднять к поверхности воды. Отталкиваясь рукой от стенки, сделать движение головой и плечами в сторону поворота, выполнить вдох. Продолжая погружение плеч и головы под воду, оттолкнуться от стенки рукой и вытянуть ее под водой в направлении толчка. Ноги ставятся на стенку. Выполняются толчок, скольжение, первые движения и выход из воды.
- Для разучивания простых поворотов на спине на суше используются имитационные движения в положении стоя, в положении лежа на мате на спине, хватом за перекладину.

21. *Кроль на спине в полной координации (1 ч.)*

Проплывание дистанций 6-7 метров в полной координации с плавательной доской и без нее.

22. *Изучение и отработка стартовых прыжков с тумбочки (2 ч.)*

Упражнения для освоения стартовых прыжков с тумбочки:

- И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
- То же из исходного положения для старта.
- Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед – вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
- То же, но под команду.
- Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
- Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
- Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
- То же, но под команду.
- Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
- Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

23. *Отработка техники стартов (1 ч.)*

Отработка техники стартов с тумбочки:

- И.п. - По сигналу спортсмен встает на задний край тумбочки. Первый свисток - переход на передний край с захватом руками края тумбы. Одна нога располагается сзади на специальной регулируемой подставке, а другая впереди. Тело должно быть наклонено вперед, мышцы следует напрячь, а голову опустить вниз и смотреть на воду.

– Натяжение и толчок. - Услышав стартовый сигнал пловец отталкивается от стартовой тумбочки.

– Полёт. -После отталкивания важно, чтобы тело было выпрямленным, а подгибание ног в коленях является грубейшей и самой распространенной ошибкой среди новичков. И только по мере прохождения пика полета тело сгибается, а ноги приподнимаются вверх, чтобы при входе в воду сохранялось обтекаемое положение.

– Вход в воду. - В момент входа в воду руки вытянуты в стрелочку, а уши прижаты к рукам, ноги прямые, а носки оттянуты. Глубина погружения в брасе немного больше чем в вольном стиле и баттерфляе.

– Скольжение. - После входа в воду выполняется скольжение. Продолжительность скольжения различна при плавании разными стилями, но не может превышать отрезок более 15 м, так как это запрещено правилами. В кроле скольжение не продолжительно так как скорость на поверхности сразу выше и поэтому спортсмены делают от одного до трех дельфинообразных ударов и сразу же выходят на поверхность. В брасе допускается один дельфинообразный удар, и один длинный гребок руками и один гребок ногами. После чего пловец должен выйти на поверхность и сделать вдох. В баттерфляе подводное скольжение более продолжительно чем в кроле на груди.

– Выход на поверхность. - После завершения скольжения пловец выходит на поверхность, при этом в кроле и дельфине первый гребок выполняется без вдоха.

24. *Отработка старта из воды при плавании кролем на спине (1 ч.)*

Упражнения для отработки техники старта из воды:

– И.п. -спортсмен ставит ноги на поворотную стенку, причем обе ноги должны быть расположены параллельно на ширине плеч на небольшой глубине, но пальцы не должны выходить на поверхность. Ноги необходимо сильно согнуть в коленных и тазобедренных суставах, а туловище прижать к бедрам.

– Толчок.- Услышав команду марш, спортсмен отталкиваясь, отпускает поручни, выполняет мах руками, запрокидывая голову назад, сделав при этом вдох. В это время ноги выпрямляются и пловец совершает мощный толчок.

– Полет. -Во время полета стопы и голени находятся в воде, а туловище в воздухе делает прогибание, голова при этом запрокинута назад. Именно прогибание в воздухе и отличает выполнения старта квалифицированными пловцами от новичков. Здесь также важную роль играет гибкость.

– Вход в воду и скольжение.- При выполнении старта при плавании кролем на спине пловец входит в воду в следующей последовательности: сначала ноги, далее руки и туловище. После входа в воду голова наклоняется к груди, а тело немного прогибается в пояснице. Голова располагается между рук, уши прижаты к рукам и тело пловца принимает стрелочку, также, как и в кроле на груди и на спине. Только здесь это осуществляется в положении на спине. Пловцу следует выполнять подводное скольжение до тех пор пока скорость не упадет до величины при плавании кролем на спине на поверхности. В целом скольжение более продолжительное чем в кроле на груди, а иногда и даже продолжительней чем в баттерфляе. В момент скольжения ноги выполняют дельфинообразные движения под водой. Так как скольжение продолжительно, то начинающие пловцы и любители плавания испытывают проблему попадания воды в нос, которую можно решить применяя на начальных этапах обучения технике старта из воды зажим для носа.

– После завершения скольжения пловец выходит на поверхность и делает первый гребок.

25. *Совершенствование техники кроля на груди в полной координации (1 ч.)*

Проплывание кролем на груди дистанций 25-50 метров в свободном и умеренном темпе без учета времени.

26. *Совершенствование техники кроля на груди и спине в полной координации (2 ч.)*

Проплывание дистанций 25-50 метров с учетом времени. Эстафетное плавание.

27. *Брасс: изучение и отработка техники движения ног и дыхания (2 ч.)*

Упражнение для освоения движений ногами и дыхания:

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

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

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

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

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

– Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

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

– Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

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

28. *Брасс: изучение и отработка общего согласования движений (2 ч.)*

Упражнения для освоения общего согласования движений:

– Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один – два цикла движений.

– Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

– Плавание в полной координации на задержке дыхания.

– Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один – два цикла движений.

– То же, с вдохом в конце гребка.

29. *Изучение и отработка стартов при плавании стилем «брасс» (1 ч.)*

Упражнения для освоения стартовых прыжков с тумбочки. Проплывание дистанции 10 м после прыжка.

30. *Брасс на спине в полной координации (1 ч.)*

Проплывание брассом дистанций 6-7 метров в полной координации с плавательной доской и без нее.

31. *Баттерфляй: изучение и отработка техники движения ног (1 ч.)*

Упражнение для освоения движений ногами и дыхания:

- И.п. – стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
- И.п. – стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
- И.п. – стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
- И.п. – стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.
- И.п. – лежа. Держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
- То же, но лежа на боку.
- Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
- Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя – впереди).
- Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
- Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди).
- Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

32. *Баттерфляй: изучение и отработка техники движения рук и ног с дыханием (1 ч.)*

Упражнения для освоения движений руками и дыхания:

- И.п. – стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
- И.п. – стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
- То же, но лицо опущено вниз.
- То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
- И.п. – стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
- Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
- Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для освоения движений руками и дыхания. Упражнения для освоения движений ногами и дыхания. Плавание дистанции 5-6 м с задержкой дыхания с помощью доски.

Упражнения для освоения общего согласования движений:

- И.п. – стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным баттерфляем. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем на воде.
- Плавание баттерфляем на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

- Плавание двухударным баттерфляем с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
- Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
- То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два – три цикла, затем – на каждый цикл движений.

33. Совершенствование техники эстафетного плавания (2 ч.)

Эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с помощью движений руками или ногами и др.

2.2. Промежуточная аттестация (1 ч.)

Соревнования внутри группы. Эстафетное плавание.

3. Календарно-тематическое планирование
«Основы плавания»
(148 часа, теория 8 ч., практика – 140 ч.)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятия
		Теорет.	Практ.	по плану	по факту	
Сентябрь						
1.	Плавание как вид спорта Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	1				История зарождения спортивного плавания. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы. Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая

						доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.
2.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	1				Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.
3.	Вхождение в воду. Передвижение по дну бассейна		1			Вхождение в воду: по трапу бассейна; спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).

4.	Передвижение по дну бассейна. Виды движений руками и ногами в воде. Погружение в воду		1			Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна. Движение руками и ногами в воде с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Упражнения для изучения погружения в воду. Игры
Итого за сентябрь – 4 часов						
Октябрь						
5.	Скольжение на груди и спине с различным положением рук. Скольжение на боку		1			Отработка скольжения толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук. Скольжение на груди и на спине под водой с различным положением рук. Обучение скольжению на боку с различными положением рук толчком одной и двумя ногами. Игры: «Кто дальше

						проскользит», «Стрела», «Кто выиграл старт».
6.	Кроль на груди: изучение техники движения ног и дыхания, изучение техники движения рук		1			Упражнения для освоения техники движения ног и дыхания
7.	Кроль на груди: изучение согласованности движений рук и ног с дыханием		1			Упражнения для освоения движений руками и дыхания. Упражнение для освоения движений ногами и дыхания. Плавание дистанции 5-6 м с задержкой дыхания с помощью доски.
8.	Кроль на груди: изучение общего согласования движений		1			Упражнения для освоения общего согласования движений
Итого за октябрь - 4 ч.						
Ноябрь						
9.	Отработка техники поворотов в кроле на груди		1			Упражнения для освоения поворотов в кроле на груди
10.	Кроль на груди в полной координации		1			Проплывание дистанций 6-7 метров кролем на груди в полной координации с плавательной доской и без нее

11.	Совершенствование техники кроля на груди		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Эстафетное плавание с плавательной доской
12.	Совершенствование техники кроля на груди		1			Эстафетное плавание без доски. Плавание дистанции 10-25 метров.
Итого за ноябрь – 16 ч.		-	16			
Декабрь						
13.	Кроль на спине: изучение согласованности движений рук и ног с дыханием		1			Упражнения для освоения движений руками и дыхания. Упражнение для освоения движений ногами и дыхания. Плавание дистанции 5-6 м с задержкой дыхания с помощью доски.
14.	Кроль на спине: отработка согласованности движений рук и ног с дыханием		1			Упражнения для освоения движений руками и дыхания. Упражнение для освоения движений ногами и дыхания. Плавание дистанции 5-6 м без доски.

15.	Кроль на спине в полной координации. Устранение ошибок: нарушение вертикальности в движениях ног		1			Проплывание дистанций 6-7 метров кролем на спине в полной координации с плавательной доской и без нее
16.	Устранение ошибок: неправильная формы кисти во время гребка		1			Упражнения для устранения неправильной формы кисти во время гребка
Итого за декабрь – 16 ч.		-	16			
Январь						
17.	Изучение стартовых прыжков с тумбочки Отработка стартовых прыжков с тумбочки		1			Упражнения для освоения стартовых прыжков
18.	Совершенствование техники кроля на груди в полной координации		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Проплывание кролем на груди дистанций 25-50 метров в свободном и умеренном темпе без учета времени.
19.	Совершенствование техники кроля на груди и спине в полной координации		1			Проплывание дистанций 25 метров с учетом времени. Эстафетное плавание.
Итого за январь – 3 часов						
Февраль						

20.	Брасс:отработка техники движения рук и дыхания Изучение согласованности движений рук и ног с дыханием		1			Упражнения для освоения техники движения рук
21.	Брасс в полной координации		1			Проплывание дистанций 6-7 метров кролем на спине в полной координации с плавательной доской и без нее
22.	Совершенствование техники брасса		1			Эстафетное плавание без доски. Плавание дистанции 10-25 метров.
Итого за февраль - 4 ч.		-	4			
Март						
23.	Баттерфляй: изучение техники движения ног и дыхания Баттерфляй: отработка техники движения рук и дыхания		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для освоения техники движения ног и дыхания
24.	Баттерфляй: изучение общего согласования движений		1			Упражнения для освоения общего согласования движений
25.	Изучение и отработка стартов при плавании баттерфляем. Изучение техники поворота «маятником» при плавании брассом и баттерфляем		1			Упражнения для изучения стартовых прыжков. Проплывание дистанции 10 метров. Упражнения для освоения техники поворота «маятник»
Итого за март - 3 ч.						

Апрель					
26.	Баттерфляй в полной координации		2		Проплывание дистанций 6-7 метров в полной координации с плавательной доской и без нее.
27.	Совершенствование техники баттерфляя		1		Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Эстафетное плавание с плавательной доской
28.	Совершенствование техники баттерфляя		1		Эстафетное плавание без доски. Плавание дистанции 10-25 метров.
29.	Углубленное изучение техники плавания кролем на груди		1		Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание с помощью одними руками; плавание на "сцепление".
Итого за апрель – 4ч.			4		
Май					

30.	Углубленное изучение техники плавания кролем на груди		2			Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание с помощью одними руками; плавание на "сцепление".
31.	Углубленное изучение техники плавания кролем на спине		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки, плавание с "подменой", "обгоном"; плавание на "сцепление".
32.	Углубленное изучение техники плавания стилем «баттерфляй»		1			Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений

						ногами дельфином в положениях на спине, на груди с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками.
33.	Углубленное изучение техники плавания стилем «баттерфляй»		1			Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками.
34.	Промежуточная аттестация. Соревнования внутри группы. Эстафетное плавание.					
Итого за май - 4 часа		-	4			
Всего за год 34 ч.						

