

Российская Федерация
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
Тюменская область
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НЯГАНЬ
«ГИМНАЗИЯ»**

Приложение к основной образовательной программе основного общего образования. Приказ № 484 от 30.08.2023г

**Рабочая программа
Основного общего образования
По курсу внеурочной деятельности
«Плавание »
На 2023- 2024 учебный год
для 1-2 классах**

Направление деятельности: спортивно-оздоровительное

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов в год-68часа

Автор-составитель:

Ермаков Владимир Анатольевич

Учитель физической культуры

Нягань

2023-2024

1. Пояснительная записка.

Программа «Плавание» составлена на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Под ред. А.А.Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова: «Советский спорт», 2006.

Занятия рассчитаны с 01.09.2023г по 31.05.2024г (2 ч в неделю)

Цель программы является: овладение жизненно необходимым навыком-плавание

Задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся.
2. Овладение жизненно необходимым навыком плавания
3. Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.
4. Развитие физических качеств: Выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

Общая характеристика программы.

Направленность данной программы – носит Физкультурно-оздоровительный характер, обучение двигательным навыкам в данном виде деятельности, закаливание, повышение двигательной активности учащихся.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что учащиеся 1 - 2 классов имея большой интерес к занятиям плаванием - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык , в условиях общеобразовательной школы. Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень, полезно и детям с ослабленным здоровьем. На уроке физической культуры (плавание), каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств. Реализация учебной программы и непосредственно третьего часа физической культуры в нашей школе не требует особых вложений, но зато позволяет ребёнку себя реализовать.

Новизна программы:

Основное внимание уделяется доступности занятий для учащихся, обучиться плавать различными способами спортивного плавания, в урочное время В программу включено изучение не только техникам плавания кроль на груди и кроль на спине, а также и

техникам плавания брасс и баттерфляй, выполнению стартов и поворотов в способах плавания, элементам прикладного плавания а также получить и теоретический минимум знаний.

К занятиям допускаются учащиеся 1-2 классов, прошедшие медосмотр, предоставившие справки и не имеющие противопоказаний врача, с различным уровнем физической подготовленности, что очень актуально на сегодня. Занятия плаванием позволяют учащемуся приобрести жизненно необходимые навыки и умения, а получаемая нагрузка в ходе занятий укрепляет организм. Нагрузка и уровень сложности прохождения программного материала зависит от года подготовки и уровня подготовленности учащихся в классе.

Отличительные особенности программы:

Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия. Для развития специальных физических качеств необходимых для занятия плаванием. Основная форма организации занятий плаванием является урок. Уроки проводятся также как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, уровня физической подготовки учащихся в классе.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также

формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа предусматривает спортивно-оздоровительное направление и предназначена для апробации в Муниципальном бюджетном Общеобразовательном Учреждении Муниципального Объединения города Нягани « Гимназия» на 2023-2024 учебный год, 2 раз в неделю, 68 часов.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС. Содержание уроков «Плавания» в 1-2 ых классах направленно на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Занятия плаванием разносторонне влияет на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной системы, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным заболеваниям. Плавание помогает человеку становиться здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех известных человечеству физических упражнений плавание отличается двумя, присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения

пловца выполняются в горизонтальном положении. Так же, плавание благотворно влияет на дыхательную систему человека, чтобы сделать вдох, пловец вынужден преодолеть сопротивление воды, которая давит на грудную клетку. И наоборот, давление воды помогает пловцу сделать полный вдох. Такая своеобразная дыхательная гимнастика развивает дыхательную мускулатуру, вовлекает в работу всю лёгочную ткань, укрепляет лёгкие. Плавание оказывает прекрасное закаливательное действие. Под закаливанием понимают повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий внешней среды, и в первую очередь, к холоду, к резким колебаниям температуры. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Пловцу в воде не приходится испытывать статического напряжения мышц, необходимого для поддержания равновесия тела в вертикальном положении. Плавание считается лучшим лекарством против бессонницы и других спутников различных нервных заболеваний. Слишком вялых людей плавание взбадривает, а горячих и раздражительных - успокаивает. Движения в воде улучшают кровообращение и обмен веществ. Умение плавать, а не купаться, часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребенка. Только умение плавать спортивными стилями, может уберечь наших детей от трагедий со смертельным исходом.

В возрасте с 7-9 лет организм продолжает своё активное формирование, масса тела и рост, стремительно увеличиваются, интенсивно осуществляются обменные процессы в организме. Этот возраст характеризуется завершением формирования не только скелета и скелетной мускулатуры, лёгочной и сердечно - сосудистой систем, системы иммунологической защиты, пищеварительного тракта.

Именно в этот период перестраивается нервно-эндокринная сфера и начинается половое созревание. В связи с такими важными процессами, происходящими в организме ребёнка, следует обращать особое внимание на физиологические особенности среднего школьного возраста. Нервно - психическая сфера ребёнка переживает серьёзные изменения, окончательно формируется интеллект, процессы в психической сфере становятся более сложными, а деятельность вегетативной нервной системы - более совершенной. Именно средний школьный возраст является наиболее сложным этапом воспитания подрастающего ребёнка, в это время он очень остро воспринимает всё происходящее вокруг него, окружающая среда и общество оказывают на него гораздо большее влияние, чем педагоги и родители. От того, насколько правильно будет проходить этот период, будет зависеть, насколько легко начнётся для ребёнка переходный возраст и степень сложности его протекания.

Мышечная система в этом возрасте характеризуется усиленным ростом (развитием) мышц и увеличением их силы, особенно у мальчиков. Совершенствуется координация движений. Этот возраст связан также с началом полового созревания, которое сопровождается повышенной возбудимостью нервной системы и её неустойчивостью, что неблагоприятно сказывается на приспособляемости (адаптации) к физическим нагрузкам и процессам восстановления. Поэтому при проведении занятий (тренировок) необходим строго индивидуальный подход к занимающимся.

2. Учебно-тематический план.

№	Общие сведения и разделы	Распределение часов
1	<p>Основы знаний Правила поведения в бассейне, меры безопасности.</p> <p>Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний</p> <p>Влияние физических упражнений на организм человека.</p> <p>Знания по истории плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами.</p>	2час
2	<p>Освоение с водой</p> <p>Кроль на спине с доской</p> <p>Кроль на груди с доской</p> <p>Брасс с доской</p> <p>Баттерфляй с доской</p> <p>Прикладное плавание игры на воде</p> <p>Закрепление навыка избранного способа плавания (контрольные срезы)</p>	8 часа 12 часов 10 часов 12 часов 10 часов 8 часа 6 часа
3	<p>Медицинский осмотр</p> <p>Учащиеся обязаны представлять медицинские справки на первом занятии</p>	
4	Всего часов	68 часов

Учебно-тематическое планирование 1 классы

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1	Т.Б. Основы знаний. Игры на воде	2	Основные понятия о Т.Б по плаванию			
2	Подготовительные упражнения для освоения с водой	2	Техника дыхания в воде, положения тела на воде			
3	Всплывание и лежание на воде	2	Техника поведения на воде			
4	Скольжения на груди и спине без работы ног	2	Техника скольжения на груди и спине.			
5	Скольжения на груди и спине с работой ног. Игры на воде	2	Техника скольжения на груди и спине.			
6	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине. Игры на воде	2	Техника кроль на спине			
7	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	2	Техника кроль на спине			
8	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	2	Техника кроль на спине			
9	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	2	Техника кроль на спине			
10	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	2	Техника кроль на спине			
11	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди. Игры на воде	2	Техника кроль на груди			
12	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	2	Техника кроль на груди			
13	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	2	Техника кроль на груди			
14	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	2	Техника кроль на груди			
15	Движения ногами в	2	Техника брасса с			

	согласовании с дыханием при плавании способом брасс. Игры на воде		согласованием ног с дыханием			
16	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	2	Техника брасса с согласованием рук дыхания			
17	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	2	Техника брасса с согласованием ног и рук с дыханием			
18	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	2	Техника брасса с согласованием ног и рук с дыханием			
19	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	2	Техника брасса с согласованием ног и рук с дыханием			
20	Техника баттерфляя с согласованием ног с дыханием. Игры на воде	2	Техника баттерфляя с согласованием ног с дыханием			
21	Техника баттерфляя с согласованием рук с дыханием	2	Техника баттерфляя с согласованием рук с дыханием			
22	Техника баттерфляя с согласованием ног и рук с дыханием	2	Техника баттерфляя с согласованием ног и рук с дыханием			
23	Техника баттерфляя с согласованием ног и рук с дыханием. Игры на воде	2	Техника баттерфляя с согласованием ног и рук с дыханием			
24	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	2	Техника баттерфляя с согласованием ног и рук с дыханием			
25	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	2	Техника баттерфляя с согласованием ног и рук с дыханием			
26	Способы прикладного плавания игры на воде	2	Виды прикладного плавания			
27	Транспортировка не	2	Техника плавание			

	умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств		при транспортировки не умеющих плавать			
28	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	2	Техника работы ног разными способами.			
29	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	2	Техника работы рук с дыханием разными способами.			
30	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	2	Техника работы рук и ног с дыханием разными способами.			
31	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	2	Техника работы рук и ног с дыханием разными способами.			
32	Комплексное плавание. Игры на воде	2	Техника плавание разными способами.			
33	Комплексное плавание. Игры на воде	2	Техника плавание разными способами.			
34	Комплексное плавание	2	Техника плавание разными способами.			
	Итого	68 часов				

Учебно-тематическое планирование 2 классы

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1	Т.Б. Основы знаний. Игры на воде	2	Основные понятия о Т.Б по плаванию			
2	Подготовительные упражнения для освоения с водой	2	Техника дыхания в воде, положения тела на воде			
3	Всплывание и лежание на воде	2	Техника поведения на воде			
4	Скольжения на груди и спине без работы ног	2	Техника скольжения на груди и спине.			
5	Скольжения на груди и спине с работой ног. Игры на воде	2	Техника скольжения на груди и спине.			
6	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине. Игры на воде	2	Техника кроль на спине			
7	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	2	Техника кроль на спине			
8	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	2	Техника кроль на спине			
9	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	2	Техника кроль на спине			
10	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	2	Техника кроль на спине			
11	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди. Игры на воде	2	Техника кроль на груди			
12	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	2	Техника кроль на груди			
13	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	2	Техника кроль на груди			
14	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	2	Техника кроль на груди			
15	Движения ногами в	2	Техника брасса с			

	согласовании с дыханием при плавании способом брасс. Игры на воде		согласованием ног с дыханием			
16	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	2	Техника брасса с согласованием рук дыхания			
17	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	2	Техника брасса с согласованием ног и рук с дыханием			
18	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	2	Техника брасса с согласованием ног и рук с дыханием			
19	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	2	Техника брасса с согласованием ног и рук с дыханием			
20	Техника баттерфляя с согласованием ног с дыханием. Игры на воде	2	Техника баттерфляя с согласованием ног с дыханием			
21	Техника баттерфляя с согласованием рук с дыханием	2	Техника баттерфляя с согласованием рук с дыханием			
22	Техника баттерфляя с согласованием ног и рук с дыханием	2	Техника баттерфляя с согласованием ног и рук с дыханием			
23	Техника баттерфляя с согласованием ног и рук с дыханием. Игры на воде	2	Техника баттерфляя с согласованием ног и рук с дыханием			
24	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	2	Техника баттерфляя с согласованием ног и рук с дыханием			
25	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	2	Техника баттерфляя с согласованием ног и рук с дыханием			
26	Способы прикладного плавания игры на воде	2	Виды прикладного плавания			
27	Транспортировка не	2	Техника плавание			

	умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств		при транспортировки не умеющих плавать			
28	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	2	Техника работы ног разными способами.			
29	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	2	Техника работы рук с дыханием разными способами.			
30	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	2	Техника работы рук и ног с дыханием разными способами.			
31	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	2	Техника работы рук и ног с дыханием разными способами.			
32	Комплексное плавание. Игры на воде	2	Техника плавание разными способами.			
33	Комплексное плавание. Игры на воде	2	Техника плавание разными способами.			
34	Комплексное плавание	2	Техника плавание разными способами.			
	Итого	68 часов				

3. Содержание изучаемого курса.

К урокам плавания допускаются все лица в возрасте 7 -9лет, обучающиеся в МАОУ МО г. Нягань « Гимназия» не имеющих медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа подготовки 1 год (68 занятий). Во время урока осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания. Продолжительность одного занятия в группе составляет 45 мин. 2-раз в неделю. Основными формами работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участия в соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед во время урока); культурно - массовые мероприятия.

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

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

Обще развивающие и имитационные упражнения на суше.

Обще развивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся ;
- совершенствование основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня ОФП, используются: обще развивающие упражнения.

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

Подготовительные упражнения для освоения с водой

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

- формирование комплексов рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

- освоение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхание в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

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

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

Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;

ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды;

- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения

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

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. “Сядь на дно”. Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривая под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. “Достань клад”. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

10. Упражнение в парах “водолазы”. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывание и лежание на воде

Задачи:

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

Упражнения

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. “Поплавок”. Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. “Медуза”. Выполнив упражнение “поплавок” расслабить руки и ноги.
5. “Звездочка”. Из положения “Поплавок” развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. “Звездочка” в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. “Звездочка” в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. “Звездочка” в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - “Звездочка” в положении на груди.

Выдохи в воду

Задачи:

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

Упражнения

1. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
2. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
3. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
4. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжения

Задачи:

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

Упражнения

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох – вдох, подняв голову вперед.

12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох – вдох в левую сторону.

13. То же, поменяв положение рук; выдох – вдох в правую сторону.

Учебные прыжки в воду

Задачи:

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

Упражнения

1. Сидя на бортике и оперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.

2. Сидя на бортике и оперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.

6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед - вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Игры на воде.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.

1. <<Кто быстрее спрячется под водой?>>

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

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

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

2.<<Хоровод>>

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методическое указание. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий даёт им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающие по лицу воду.

Игры с всплыванием и лежанием на воде.

1.<<Винт>>

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель даёт указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

2.<<Авария>>

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды – это <<потерпевшие кораблекрушение>>. Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин.) - <<пока не подоспеет помощь>>.

Методические указания.

До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять лёгкие гребковые движения кистями (в виде <<восьмёрок>>) около тела.

Игры со скольжением и плаванием

1.<<Кто дальше проскользит ? >>

Играющие, становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперёд; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперёд. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

2.<<Стрела>>

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперёд – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочерёдно каждого

играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкает его к берегу по поверхности воды. Побеждает <<стрела>>, которая проскользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

Игры с прыжками в воду.

1.<<Не отставай!>>

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займёт это положение.

Методические указания. Игру можно проводить, с неумеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

2.<<Эстафета>>

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает тоже самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

3.<<Прыжки в воду>>

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполнять из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно Ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

Методические указания. Обращать внимание играющих на правильное исходное положение. При выполнении прыжков в воду: Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, трубочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

Игры с мячом.

1.<<Мяч по кругу>>

Играющие становятся в круг и перебрасывают друг друга легкий, не впитывающий влагу мяч.

2.<<Волейбол в воде>>

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

Изучение техники способа плавания кроль на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И. п.- сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади: ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и раздвинуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И. п.- лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И. п.- сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движение ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И. п.- лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движение ногами кролем
5. И. п.- лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движение ногами кролем.
6. И. п.- то же, держась за бортик бассейна одной рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием ; вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движения ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, б, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Основные методические указания

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног была оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движения быстрее.

В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены, в согласование с дыханием.

Упражнение для изучения движений руками и дыхания

11. И. п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
12. И. п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движения одной руки кролем.
13. И. п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движение руками кролем.
14. И. п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть, прямо 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.
15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску
16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
17. Плавание при помощи движения одной руки (другая вытянута вперед).
18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания

В упражнениях 11-14: движение выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад.

В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох- в момент касания бедра рукой.

Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад. Без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и. п. одна рука впереди, другая – у бедра, за тем – с надувным кругом между ногами.

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений)

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движение ногами (для выработки двух - и четырехударной координации движений.)

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания.

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

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

Изучение техники способа плавания кроль на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И. п.- лёжа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперёд по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперёд (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука вперёд, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперёд (голова между руками).

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения движений руками

7. И.п.- стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»)

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперёд с доской. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание при помощи движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
11. То же, при помощи попеременных движений руками.
12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперёд. Сделать гребок одновременно обеими руками до бёдер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
14. Плавание при помощи одной рукой, другая – вытянута вперёд. То же, поменяв положение рук.
15. Плавание кролем при помощи поочерёдных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счётов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счёта «шесть» обучаемые одновременно одной рукой выполняют гребок, а другую проносят над водой.

Основные методические указания

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперёд рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

17. И.п. – лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
19. То же, с акцентом на сильную работу с ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания.

Движения выполнять непрерывно, без пауз.

Смена положений рук должна проходить одновременно.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И.п.- стоя лицом к стенке, согнув ногу и поставив её на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперёд, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И.п.- стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и опереться стопой в бортик, руки вытянуть вперёд сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох и опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И.п.- стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперёд, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело в лево, опереться стопами в бортик, руки вывести вперёд.
4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ БРАСС

Упражнения для изучения движений ногами

1. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движение ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу. Медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И.п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дальше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

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

Основные методические указания

Упражнения 1-2: первые движения выполняются в начале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем – в нормальном ритме.

Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад – внутри с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

10. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

11. И.п. – стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скользящие с гребковыми движениями руками.

14. Плавание при помощи движений руками с поплачком между ногами (с высоко поднятой головой)

Основные методические указания

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь – вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу.

Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по 2-4 цикла) затем с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через 1-2 цикла движений.

2. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1-2 цикла движений.

5. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперёд.

От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

Изучение техники плавания баттерфляй.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1 И п.- стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2. И п.- стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на неё рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3. И п.- стоя на дне бассейна упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4 И п.- стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.

5. И.п.- лёжа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6 Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

8 Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя впереди).

9. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голенями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь.

Упражнения 7-9 выполняются вначале на задержке дыхания, затем- 1 вдох на 2-3 удара ногами.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

10. И.п.- стоя. Круговые вращения руками вперёд и назад

11. И.п.- стоя в наклоне вперёд, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые вращения прямых рук вперёд.
12. То же, но лицо опущено вниз.
13. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
14. И.п.- стоя в воде в наклоне вперёд. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
15. Плавание при помощи движений руками, с работой ногами кроль на груди.
16. Плавание при помощи движений руками без работы ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

17. И.п.- стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движения тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем- в воде.
18. Плавание дельфином с лёгкими, поддерживающими ударами.
19. Плавание двухударным дельфином и задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бёдер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняется два удара ногами и вдох.
20. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
21. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на 2-3 цикла, затем- на каждый цикл движений.

Основные методические указания

Упражнение 15: во время имитации гребка руками движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя.

Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды.

Упражнения 16-18, 20: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бёдер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем – один вдох на два-три цикла движений, затем – на каждый цикл.

Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем – в рабочем темпе.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и баттерфляе

1 И.п.- стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить её на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперёд, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2 И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперёд, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180 градусов и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3 То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4 То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5 То же с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

4. Планируемые результаты освоения программы по плаванию

Учащиеся научатся:

- 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 проныривания 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»)
- 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;
- плавать способом баттерфляй с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом баттерфляй с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом баттерфляй в полной координации движений;
- выполнять простые повороты в способах кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- плавать способом брасс в полной координации движений;
- плавать способом баттерфляй с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом баттерфляй с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом баттерфляй в полной координации движений;
- выполнять простые повороты в способах кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- владеть способами прикладного плавания;
- транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств.

Ожидаемые результаты:

- Согласно предоставленной программе, учащиеся должны приобщиться к занятиям плаванием и освоить необходимый минимум двигательных умений.
- В результате обучения учащиеся осваивают минимальный теоретический объём представлений о плавании, знакомятся с основными способами плавания, существующими в этом виде спорта, видами прикладного плавания, развивают физические качества: силу; выносливость; координацию, развивают определенный уровень физической подготовки.

- В практическом плане учащиеся осваивают базовые элементы, которые включают в себя: обще развивающие и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплытие и лежание на воде; выдохи в воду; скольжения; учебные прыжки в воду; игры на воде; изучение способа плавания кроль на груди; изучение способа плавания кроль на спине; старты из воды; старты с тумбочки; изучение способа плавания брасс; изучение способа плавания баттерфляй; упражнения для изучения облегчённых стартов и поворотов; способы прикладного плавания; закрепление навыка избранного способа плавания.

Формы подведения итогов:

- Участие в школьных и городских спортивных мероприятиях.

- Проводятся соревнования, на которых дети имеют возможность закрепить свои полученные умения, попробовать самостоятельно принимать решения («Весёлые старты на воде», эстафеты и т.д.)

По окончании курса учащиеся должны:

- Знать: правила поведения и меры безопасности на занятиях. Гигиену физических упражнений и профилактики заболеваний. Влияние физических упражнений на организм человека.

Историю плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

- Уметь выполнять базовые элементы, которые включают в себя: обще развивающие, и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывать и лежать на воде; выдохи в воду; скольжения; учебные прыжки в воду; игры на воде; плавать кролем на груди; плавать кролем на спине; плавать способом брасс; плавать способом баттерфляй; выполнять облегчённые старты и повороты.

Спортивный инвентарь

Инвентарь, используемый для занятий в бассейне:

- доски плавательные -20 шт;
- поплавки (колобашки)- 20 шт;
- ласты – индивидуально;
- мячи резиновые – 3шт;

Список литературы

1. Подготовка юных пловцов. Макаренко Л.П. М.: физкультура и спорт,1974
- 2.Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.
Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова — М.: «Советский спорт», 2006
- 3.Обучение детей плаванию в раннем возрасте. Учебно-методическое пособие.
Н.Л. Петрова, В.А. Баранов — М.: «Советский спорт», 2006
- 4.Плавание. Под ред. В.Н. Платонова — Киев.: Олимпийская литература, 2000
- 5.Плавание 100 лучших упражнений. Блайт Люсеро; (перевод с английского Т. Платоновой). - М Эксимо, 2010
- 6.Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов- Москва: «Просвещение», 2008
7. Примерные программы основного общего образования Физическая культура. Руководители проекта: А.А. Кузнецов, М.В.Рыжаков, А.М. Кондаков— М.: Просвещение,2010. – (Стандарты второго поколения)