

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
села ХРУЩЕВКА имени Героя Российской Федерации О.А. Пешкова  
ЛИПЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждена на заседании педагогического совета МБОУ СОШ с. Хрущёвка  Протокол №1 от 28 августа 2023 г	Утверждаю Директор МБОУ СОШ с. Хрущевка Попова Л.И.  Приказ № 129-У от 28 августа 2023 г.
---	---



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Плавание»**

Срок реализации программы – 1 год  
Программа рассчитана на детей и подростков 10-12 лет  
Автор: Хавлин Алексей Викторович  
педагог дополнительного образования

с. Хрущевка

2023 г.

Содержание

	Страницы
<b>1. Комплекс основных характеристик программы</b>	
Пояснительная записка	4
Цель и задачи	5
Планируемые результаты	6
Содержание программы	7
<b>2. Организационно-педагогические условия реализации программы</b>	
Учебный план	9
Календарный учебный график	9
Формы аттестации	10
Оценочные материалы	10
Материально- техническое и информационное обеспечение программы	11
Кадровое и методическое обеспечение программы	11
Список литературы	12
Рабочая программа	13

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка.

Программа направлена на обеспечение органичного единства обучения и творчества детей. Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 26.12.2012г.;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989).

В процессе обучения дети знакомятся с историей современного состояния плавания, правил соревнований, правилами организации активного отдыха, способами закаливания организма, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. При плавательной подготовке большое внимание уделяется выполнению техники основных способов плавания, сочетанию техники дыхания с работой рук; выполнению соскоков и спадов в воду с низкого бортика, выполнению открытых поворотов.

По содержанию занятия делятся на два курса: «Специальная подготовка» и «Плавательная подготовка».

Программа включает в себя использование спортивного инвентаря (плавательные доски, калабашки, тонущие предметы). Занятия развивающие: координационные, силовые, скоростные способности, выносливость, быстроту и ловкость.

### **Направленность программы**

Программа направлена на:

- 1 создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- 2 формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в плавании;
- 3 организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- 4 выявление одаренных детей.

### **Актуальность программы:**

Плавание – ценнейший вид физических упражнений. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию и закаливанию детей, повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям, воспитывают волю, смелость, трудолюбие и дисциплину. Плавание является жизненно необходимым навыком. И прежде всего потому, что умение плавать сохраняет человеку жизнь, когда он по какой-либо причине неожиданно оказывается на глубокой воде. Плавание является также интересным и полезным для здоровья видом спорта.

Физкультурно-оздоровительный комплекс «Волна» создает широкие возможности для круглогодичных занятий детей плаванием под руководством квалифицированных педагогов и инструкторов. Уроки плавания стали неотъемлемой частью программы школьных уроков физкультуры.

**Новизна программы.** Отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года

**Отличительной особенностью** является то, что содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста учащихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Предполагается включение в тренировочный процесс различные специальные упражнения, подвижные игры, проведение соревнований внутри группы. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как на воде, так и на суше (тренажерный зал). Что позволит разнообразить процесс обучения, благодаря использованию различных форм работы с учащимися, это поможет избежать монотонности, а также увеличит эффективность занятий

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется соответствием новым стандартам обучения, которые обладают отличительной особенностью, способствующей личностному творческому росту учащихся. Программа основывается на общепедагогической установке - путь от простого к сложному. Программа позволяет детям увидеть результат своего труда, каждый последующий этап работы является новой ступенькой, позволяющей воспитанникам чувствовать движение вперед.

#### **Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** формирование здорового образа жизни, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннего физического развития; заложить основу для дальнейшего освоения спортивных и прикладных способов плавания.

Занятия плаванием призваны решать **оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.**

#### **Оздоровительные задачи:**

- охрана и укрепление здоровья ребенка;
- гармоничное психофизическое развитие;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- повышение работоспособности организма;
- приобщение детей к здоровому образу жизни.

#### **Образовательные задачи:**

- формирование двигательных умений и навыков;
- формирование знаний о видах и способах плавания на организм и собственном теле;
- усвоение спортивной терминологии;

#### **Воспитательные задачи:**

- способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных физических упражнениях, соблюдению санитарно - гигиенических норм и правил.

#### **Развивающие задачи:**

- Способствовать развитию двигательных умений и навыков, координационных способностей и развитию физических качеств.
- развитие внимания, мышления, памяти.
- развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.);
- развитие двигательных способностей (координации движений, дыхательных функций);

### **Адресат программы**

**Срок реализации программы** – 39 часа в год, 1 учебное занятие в неделю, 1 года обучения.

Программа рассчитана на детей и подростков 10-12 лет.

**Форма обучения** – очная.

**Формы занятий:** индивидуальные, групповые, командные.

**Численность объединения** - 20 человек.

### **Планируемые результаты программы.**

#### **«Специальная подготовка»**

**Ученик должен знать:**

- правила техники безопасности при плавании в бассейне;
- роль плавания в формировании здорового образа жизни;
- правила организации активного отдыха;
- правила соревнований по плаванию;
- способы закаливания организма;
- способы и методы развития физических качеств;

**Ученик должен уметь:**

- выполнять имитационные упражнения при плавании кролем на груди;
- выполнять имитационные упражнения при плавании кролем спине;
- выполнять имитационные упражнения при плавании брассом;
- выполнять имитационные упражнения при плавании дельфином;
- держаться на воде, выполняя упражнения «Звёздочка», «Поплавок», «Медуза».
- выполнять технику скольжения;
- выполнять технику дыхания.

#### **1. «Плавательная подготовка»**

**Ученик должен знать:**

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены,
- значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- значение закаливающих процедур;
- роль занятий плаванием для физического развития.

**Ученик должен уметь:**

- выполнять технику основных способов плавания.
- держаться на воде,
- сочетать технику дыхания с работой рук;

- выполнять скольжение по воде;
- выполнять соскоки и спады в воду с низкого бортика;
- проплывать кролем на груди дистанцию 25 м;
- проплывать кролем на спине дистанцию 25 м;
- выполнять старт с низкого бортика;
- выполнять открытый поворот при плавании.

### **Содержание программы.**

Программа реализуется через следующие модули:

1. Специальная подготовка.
2. Плавательная подготовка (изучение техники спортивных способов плавания).

#### **Специальная подготовка - 6 часов.**

Специальная подготовка включает в себя занятия в спортивном зале с использованием различного рода инвентаря и подготовительные упражнения в воде. Средствами физической подготовки являются упражнения общеразвивающего характера, специальные имитационные упражнения.

Инструктаж по технике безопасности при занятиях в плавательном бассейне. Специальные подготовительные упражнения. Упражнения с использованием гантелей, резиновых амортизаторов. Вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно.

Имитационные упражнения на суше. Работа рук и ног при плавании кролем на груди и спине, брассом, дельфином. Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании различными способами.

Имитационные упражнения на суше. Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании различными способами. Имитация стартового прыжка и поворотов.

Погружения в воду при задержке дыхания, открывание глаз в воде, доставание предметов со дна. Выдох в воду. Упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка», «стрела».

Скольжения на груди и спине с вытянутыми вперед руками, с руками, прижатыми к бедрам, с одной вытянутой и другой прижатой рукой, перевороты на спину и обратно в скольжении (при необходимости использовать плавательные доски).

Скольжения с задержкой дыхания, с выдохом в воду. Скольжение под водой с задержкой дыхания и постепенным всплытием на поверхность.

Дыхательные упражнения. Последовательное многократное повторение приседаний и подъемов с коротким глубоким вдохом и продолжительным полным выдохом (на счет «раз» – вдох, на счет «два, три, четыре» - выдох). Опершись руками на слегка согнутые колени и опустив лицо в воду, поднимать лицо из воды для короткого вдоха и опускать для продолжительного полного выдоха. Соскоки и спады с низкого бортика бассейна из положений сидя, на корточках, стоя.

Тестирование на суше: комплекс упражнений, имитирующих согласование движения рук, ног и дыхания при плавании брассом, кролем на груди и на спине, дельфином.

В период подготовительных упражнений в воде широко используются игровые способы усвоения учебного материала. Проводятся различные игры и состязания с использованием надувных мячей, плавательных досок, обручей, тонущих предметов и т.д.

#### **Плавательная подготовка - 33 часов**

*Гребковые движения.* Гребковые движения ног, держась за бортик бассейна, стоя на дне, с медленным продвижением по дну.  
Гребковые движения ног, держась за бортик бассейна, стоя на дне, с медленным продвижением по дну.  
Разучивание гребковых движений способами кроль на груди, на спине.  
Закрепление гребковых движений способами кроль.  
Скольжения на спине, на груди, на боку с добавлением гребковых движений ногами кролем.  
Совершенствование навыков скольжения с использованием гребковых движений ногами.  
Совершенствование навыков скольжения с использованием гребковых движений ногами.  
Скольжения на груди, спине с гребковыми движениями руками кролем с использованием плавательных досок и без них.  
Скольжения на груди, спине с гребковыми движениями руками кролем с использованием плавательных досок и без них.  
Изучение техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине  
Закрепление техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине.  
Работа ног кролем на спине с плавательной доской.  
Совершенствование техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине. Работа ног кролем на спине с плавательной доской.  
Совершенствование техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине. Работа ног кролем на спине с плавательной доской.  
Изучение техники дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине.  
Закрепление работы ног кролем на груди с плавательной доской.  
Движения рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием. Работа ног кролем на груди без плавательной доски.  
Закрепление техники при плавании способом кроль на груди и на спине.  
Совершенствование техники при плавании способом кроль на груди и на спине.  
Совершенствование техники при плавании способом кроль на груди и на спине.  
Изучение техники спортивных способов плавания. Изучение работы рук кролем на груди, стоя на дне.  
Отработка движений рук, ног, дыхание, согласования движений рук с дыханием.  
Согласование гребковых движений рук с движением ног.  
Согласование гребковых движений рук с движением ног.  
Старт с бортика при плавании, кролем на груди.  
Старт с бортика при плавании, кролем на груди.  
Закрепление согласования гребковых движений рук с движением ног. Старт с бортика при плавании, кролем на груди.  
Закрепление согласования гребковых движений рук с движением ног. Старт с бортика при плавании, кролем на груди.  
Закрепление техники движения ног и туловища при плавании. Старт из воды при плавании кролем на спине.  
Закрепление техники движения ног и туловища при плавании. Открытый поворот при плавании кролем на груди и на спине.  
Открытый поворот при плавании кролем на груди и на спине.  
Закрепление согласованности дыхания с движениями туловища. Открытый поворот при плавании кролем на груди и на спине  
Кроль на груди в полной. Кроль на спине в полной координации. Эстафеты кролем на груди, на спине.  
Кроль на груди в полной. Кроль на спине в полной координации. Эстафеты кролем на груди, на спине.

Тестирование. Выполнение контрольных заданий: проплыть кролем на груди дистанцию 25 м, проплыть кролем на спине дистанцию 25 м., старт с низкого бортика, открытый поворот при плавании

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

### **Учебный план**

Программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом. Учебный план рассчитан на 34 недели в учебном году.

№ раздела и темы	Наименование курса	Кол-во учебных часов	Форма промежуточной аттестации
1.	«Специальная подготовка»	6	Тестирование
2.	«Плавательная подготовка»	33	Тестирование
	Итого	39	

### **Календарный учебный график.**

График разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Положением об организации образовательной деятельности в творческих объединениях Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования Липецкой области», Уставом Центра.

График учитывает возрастные психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

МБОУ СОШ с. Хрущевка в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме дополнительных общеразвивающих программ в соответствии с календарным учебным графиком.

Продолжительность учебного года в МБОУ СОШ с. Хрущевка

Начало учебного года – 01.09.2023 года

Окончание учебного года – 31.05.2024 года.

Продолжительность учебного года – 39 недель.

Регламент образовательного процесса:

1 год обучения – 1 час в неделю (39 часа в год)

Продолжительность занятий. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ СОШ с. Хрущевка в свободное от занятий время.

### Формы аттестации

Система оценки результатов освоения программы включает в себя контроль знаний, умений и навыков учащихся в форме тестирования. Оценивается выполнение комплекса упражнений, имитирующих согласование движения рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и на спине.

Выполнение контрольных заданий: проплыть кролем на груди дистанцию 25 м, проплыть кролем на спине дистанцию 25 м., старт с бортика, открытый поворот при плавании.

### Оценочные материалы.

#### Контрольные нормативы

Показатели	мальчики	девочки
Техническая подготовка		
Длина скольжения	5м	5м
Техника плавания Кроль на груди, спине: 1. с помощью одних ног 2. в полной координации	+	+
Выполнение старта и поворота	+	+
Проплывание дистанции 25 м	+	+

#### **Примечание:**

+ норматив считается выполненным при улучшении показателей

### Формы контроля.

#### *«Специальная подготовка»:*

- Тестирование на суше: комплекс упражнений, имитирующих согласование движения рук, ног и дыхания при плавании брассом, кролем на груди и на спине, дельфином.
- Тестирование на воде: выполнение игровых упражнений «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», «Стрела»; скольжение на груди и на спине.

#### *«Плавательная подготовка»:*

- скольжение на груди с движением ног кролем;
- скольжение на спине с движением ног кролем;
- проплыть кролем на груди дистанцию 25 м;

- проплыть кролем на спине дистанцию 25 м;
- старт при плавании кролем на груди,
- плоский или открытый поворот при плавании.

### **Формы организации обучения.**

Занятия по данной программе состоят из двух модулей: теоретического «Общая и специальная подготовка» и практического «Плавательная подготовка», причем большее количество времени занимает практическая часть.

Теоретическая часть носит максимально компактный характер и включает в себя только необходимую информацию о теме и предмете изучения.

### **Материально-техническое обеспечение.**

- Инвентарь для проведения занятий: доски для плавания, гири – 15 шт.
- Гардероб верхней одежды – 1 шт.
- Душевые – 2 шт.
- гимнастическая стенка (6 пролетов);
- гимнастическая скамейка (4 штуки);
- гимнастические маты (10 штук);
- скакалка (12 штук);
- рулетка (1 штука);
- мячи резиновые (6 штук);
- пластмассовые обручи (6 штук);
- мячи надувные (6 штук);
- тонущие предметы яркой окраски (30 штук);
- секундомеры (3 штук)

### **Кадровое обеспечение программы**

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Программу реализуют педагоги дополнительного образования, имеющие соответствующее образование и квалификацию.

### **Средства обучения**

Основной учебной базой для проведения занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Плавание» является бассейн «Волна» с. Боринское. В процессе обучения учащиеся и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности труда.

### **Методическая литература.**

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

4. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
5. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. - Плавание: игровой метод обучения. М.: Олимпия-пресс, 2006.
6. Макаренко Л.П. Плавание. Азбука спорта., 1979 г.
7. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. М.: Физкультура и спорт, 1974.
8. Макаренко Л.П. Юный пловец. М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
10. Плавание: Учебник для вузов // Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 2001.

Интернет- ресурсы

- 1 . <http://igra-naroda.ru>
- 2 . <http://www.pravilaiigr.ru>
- 3 . <http://azbuka-igr.ru>



## **1. Планируемые результаты Программы.**

### **Курс «Специальная подготовка»**

#### **Ученик должен знать:**

- правила техники безопасности при плавании в бассейне;
- роль плавания в формировании здорового образа жизни;
- правила организации активного отдыха;
- правила соревнований по плаванию;
- способы закаливания организма;
- способы и методы развития физических качеств;

#### **Ученик должен уметь:**

- выполнять имитационные упражнения при плавании кролем на груди;
- выполнять имитационные упражнения при плавании кролем спине;
- выполнять имитационные упражнения при плавании брассом;
- выполнять имитационные упражнения при плавании дельфином;
- держаться на воде, выполняя упражнения «Звёздочка», «Поплавок», «Медуза».
- выполнять технику скольжения;
- выполнять технику дыхания.

### **«Плавательная подготовка»**

#### **Ученик должен знать:**

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены,
- значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- значение закаливающих процедур;
- роль занятий плаванием для физического развития.

#### **Ученик должен уметь:**

- выполнять технику основных способов плавания.
- держаться на воде,
- сочетать технику дыхания с работой рук;
- выполнять скольжение по воде;
- выполнять соскоки и спады в воду с низкого бортика;
- проплыть кролем на груди дистанцию 25 м;
- проплыть кролем на спине дистанцию 25 м;
- выполнять старт с низкого бортика;
- выполнять открытый поворот при плавании.

## **2.Содержание программы.**

Программа реализуется через следующие модули:

1. Специальная подготовка.
2. Плавательная подготовка (изучение техники спортивных способов плавания).

**Курс 1 «Специальная подготовка» - 6 часов.**

Специальная подготовка включает в себя занятия в спортивном зале с использованием различного рода инвентаря и подготовительные упражнения в воде. Средствами физической подготовки являются упражнения общеразвивающего характера, специальные имитационные упражнения.

Инструктаж по технике безопасности при занятиях плавательном бассейне. Специальные подготовительные упражнения. Упражнения с использованием гантелей, резиновых амортизаторов. Вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно.

Имитационные упражнения на суше. Работа рук и ног при плавании кролем на груди и спине, брассом, дельфином. Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании различными способами.

Имитационные упражнения на суше. Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании различными способами. Имитация стартового прыжка и поворотов.

Погружения в воду при задержке дыхания, открывание глаз в воде, доставание предметов со дна. Выдох в воду. Упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка», «стрела».

Скольжения на груди и спине с вытянутыми вперед руками, с руками, прижатыми к бедрам, с одной вытянутой и другой прижатой рукой, перевороты на спину и обратно в скольжении (при необходимости использовать плавательные доски).

Скольжения с задержкой дыхания, с выдохом в воду. Скольжение под водой с задержкой дыхания и постепенным всплытием на поверхность.

Дыхательные упражнения. Последовательное многократное повторение приседаний и подъемов с коротким глубоким вдохом и продолжительным полным выдохом (на счет «раз» – вдох, на счет «два, три, четыре» - выдох). Опершись руками на слегка согнутые колени и опустив лицо в воду, поднимать лицо из воды для короткого вдоха и опускать для продолжительного полного выдоха. Соскоки и спады с низкого бортика бассейна из положений сидя, на корточках, стоя.

Тестирование на суше: комплекс упражнений, имитирующих согласование движения рук, ног и дыхания при плавании брассом, кролем на груди и на спине, дельфином.

В период подготовительных упражнений в воде широко используются игровые способы усвоения учебного материала. Проводятся различные игры и состязания с использованием надувных мячей, плавательных досок, обручей, тонущих предметов и т.д.

## **Курс 2 «Плавательная подготовка» - 33 часа.**

*Гребковые движения.* Гребковые движения ног, держась за бортик бассейна, стоя на дне, с медленным продвижением по дну.

Гребковые движения ног, держась за бортик бассейна, стоя на дне, с медленным продвижением по дну.

Разучивание гребковых движений способами кроль на груди, на спине.

Закрепление гребковых движений способами кроль.

Скольжения на спине, на груди, на боку с добавлением гребковых движений ногами кролем.

Совершенствование навыков скольжения с использованием гребковых движений ногами.

Совершенствование навыков скольжения с использованием гребковых движений ногами.

Скольжения на груди, спине с гребковыми движениями руками кролем с использованием плавательных досок и без них.

Скольжения на груди, спине с гребковыми движениями руками кролем с использованием плавательных досок и без них.

Изучение техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине

Закрепление техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине.

Работа ног кролем на спине с плавательной доской.

Совершенствование техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине. Работа ног кролем на спине с плавательной доской.

Совершенствование техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине. Работа ног кролем на спине с плавательной доской.

Изучение техники дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине.

Закрепление работы ног кролем на груди с плавательной доской.

Движения рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием. Работа ног кролем на груди без плавательной доски.

Закрепление техники при плавании способом кроль на груди и на спине.

Совершенствование техники при плавании способом кроль на груди и на спине.

Совершенствование техники при плавании способом кроль на груди и на спине.

Изучение техники спортивных способов плавания. Изучение работы рук кролем на груди, стоя на дне.

Отработка движений рук, ног, дыхание, согласования движений рук с дыханием.

Согласование гребковых движений рук с движением ног.

Согласование гребковых движений рук с движением ног.

Старт с бортика при плавании, кролем на груди.

Старт с бортика при плавании, кролем на груди.

Закрепление согласования гребковых движений рук с движением ног. Старт с бортика при плавании, кролем на груди.

Закрепление согласования гребковых движений рук с движением ног. Старт с бортика при плавании, кролем на груди.

Закрепление техники движения ног и туловища при плавании. Старт из воды при плавании кролем на спине.

Закрепление техники движения ног и туловища при плавании. Открытый поворот при плавании кролем на груди и на спине.

Открытый поворот при плавании кролем на груди и на спине.

Закрепление согласованности дыхания с движениями туловища. Открытый поворот при плавании кролем на груди и на спине

Кроль на груди в полной. Кроль на спине в полной координации. Эстафеты кролем на груди, на спине.

Кроль на груди в полной. Кроль на спине в полной координации. Эстафеты кролем на груди, на спине.

Тестирование. Выполнение контрольных заданий: проплыть кролем на груди дистанцию 25 м, проплыть кролем на спине дистанцию 25 м., старт с низкого бортика, открытый поворот при плавании

### **3. Календарно-тематический план.**

### «Специальная подготовка»

№ п/п	Краткое содержание занятия	Дата проведения	
		План	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях плавательном бассейне. <i>Специальные подготовительные упражнения.</i> Упражнения с использованием гантелей, резиновых амортизаторов. Вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно. <i>Имитационные упражнения на суше.</i> Работа рук и ног при плавании кролем на груди и спине, брассом, дельфином. Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании различными способами.	02.09.2023	
2	<i>Имитационные упражнения на суше.</i> Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании различными способами. Имитация стартового прыжка и поворотов.	09.09.2023	
3	<i>Погружения в воду</i> при задержке дыхания, открывание глаз в воде, доставание предметов со дна. Выдох в воду. Упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка», «стрела». <i>Скольжения</i> на груди и спине с вытянутыми вперед руками, с руками, прижатыми к бедрам, с одной вытянутой и другой прижатой рукой, перевороты на спину и обратно в скольжении (при необходимости использовать плавательные доски).	16.09.2023	
4	Скольжения с задержкой дыхания, с выдохом в воду. Скольжение под водой с задержкой дыхания и постепенным всплытием на поверхность.	23.09.2023	
5	<i>Дыхательные упражнения.</i> Последовательное многократное повторение приседаний и подъемов с коротким глубоким вдохом и продолжительным полным выдохом (на счет «раз» – вдох, на счет «два, три, четыре» - выдох). Опершись руками на слегка согнутые колени и опустив лицо в воду, поднимать лицо из воды для короткого вдоха и опускать для продолжительного полного выдоха. <i>Соскоки и спады</i> с низкого бортика бассейна из положений сидя, на корточках, стоя.	30.10.2023	
6	Тестирование на суше: комплекс упражнений, имитирующих согласование движения рук, ног и дыхания при плавании брассом, кролем на груди и на спине, дельфином.	07.10.2023	

### Плавательная подготовка

№ п/п	Краткое содержание занятия	Дата проведения занятия	
		План	Факт
1.	<i>Гребковые движения.</i> Гребковые движения ног, держась за бортик бассейна, стоя на дне, с медленным продвижением по дну.	12.10.2023	
2.	Гребковые движения ног, держась за бортик бассейна, стоя на дне, с медленным продвижением по дну.	19.10.2023	
3.	Разучивание гребковых движений способами кроль на груди, на спине.	26.10.2023	
4.	Закрепление гребковых движений способами кроль.	02.11.2023	

5.	Скольжения на спине, на груди, на боку с добавлением гребковых движений ногами кролем.	09.11.2023	
6.	Совершенствование навыков скольжения с использованием гребковых движений ногами.	16.11.2023	
7.	Совершенствование навыков скольжения с использованием гребковых движений ногами.	23.11.2023	
8.	Скольжения на груди, спине с гребковыми движениями руками кролем с использованием плавательных досок и без них.	30.11.2023	
9.	Скольжения на груди, спине с гребковыми движениями руками кролем с использованием плавательных досок и без них.	07.12.2023	
10.	Изучение техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине	14.12.2023	
11.	Закрепление техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине. Работа ног кролем на спине с плавательной доской.	21.12.2023	
12.	Совершенствование техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине. Работа ног кролем на спине с плавательной доской.	28.12.2023	
13.	Совершенствование техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине. Работа ног кролем на спине с плавательной доской.	04.01.2024	
14.	Изучение техники дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине. Закрепление работы ног кролем на груди с плавательной доской.	11.01.2024	
15.	Движения рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием. Работа ног кролем на груди без плавательной доски.	18.01.2024	
16.	Закрепление техники при плавании способом кроль на груди и на спине.	25.01.2024	
17.	Совершенствование техники при плавании способом кроль на груди и на спине.	01.02.2024	
18.	Совершенствование техники при плавании способом кроль на груди и на спине.	08.02.2024	
19.	Изучение техники спортивных способов плавания. Изучение работы рук кролем на груди, стоя на дне.	15.02.2024	
20.	Отработка движений рук, ног, дыхание, согласования движений рук с дыханием.	22.02.2024	
21.	Согласование гребковых движений рук с движением ног.	29.02.2024	
22.	Согласование гребковых движений рук с движением ног.	07.03.2024	
23.	Старт с бортика при плавании, кролем на груди.	14.03.2024	
24.	Старт с бортика при плавании, кролем на груди.	21.03.2024	
25.	Закрепление согласования гребковых движений рук с движением ног. Старт с бортика при плавании, кролем на груди.	28.03.2024	
26.	Закрепление согласования гребковых движений рук с движением ног. Старт с бортика при плавании, кролем на груди.	04.04.2024	
27.	Закрепление техники движения ног и туловища при плавании. Старт из воды при плавании кролем на спине.	11.04.2024	
28.	Закрепление техники движения ног и туловища при плавании. Открытый поворот при плавании кролем на груди и на спине.	18.04.2024	
29.	Открытый поворот при плавании кролем на груди и на спине.	25.04.2024	
30.	Закрепление согласованности дыхания с движениями туловища. Открытый поворот при плавании кролем на груди и на спине	02.05.2024	
31.	Кроль на груди в полной. Кроль на спине в полной координации. Эстафеты кролем на груди, на спине.	09.05.2024	
32.	Кроль на груди в полной. Кроль на спине в полной координации. Эстафеты кролем на груди, на спине.	16.05.2024	
33.	Тестирование. Выполнение контрольных заданий: проплыть кролем на груди дистанцию 25 м, проплыть кролем на спине дистанцию 25 м., старт с низкого бортика, открытый поворот при плавании	23.05.2024	

