|  |  |
| --- | --- |
| **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ** | |
| Полное название программы | Секция «Бассейн» |
| Направление | Спортивно-оздоровительное |
| Телефон | 8-83533-49-3-45 |
|  |  |
|  |  |
| Количество часов | 1 класс 66 часов, 2-4 класс – по 68 часов, итого 270 часов за 4 года |
| Срок реализации | 2015 - 2019 учебные года |
| Место проведения | ФСК «Импульс» с.Шихазаны Канашского района |
| Целевая группа | Обучающиеся 1-4 классов |
| Общее количество участников программы | 25-27 обучающихся |

**Пояснительная записка**

В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки учащихся в условиях школы.

Регулярные занятия детей и подростков плаванием – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

**Основная идея программы:**реализация программы обучения плаванию в школе на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

**Программа преследует следующую цель:**формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

**Программа решает следующие задачи.**

1. Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.
2. Овладеть жизненно необходимых навыков плавания.
3. Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания ( кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
4. Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность
5. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
6. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжение всех лет обучения в школе.
7. Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.

**Ожидаемый результат.**

* Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей и подростков.
* Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков.
* Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Начинать заниматься плаванием лучше с первого класса. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

**Методика реализации программы**

Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся школы.

Основная форма организации занятий плаванием – кружок. Кружок проводится так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий.

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

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

*Вводная часть*проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В *основной части* урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В *заключительной части*необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры

* для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений;
* совершенствование в технике.

**Изучение техники спортивных способов плавания** проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

1. Положение тела.
2. Дыхание.
3. Движения ногами.
4. Движения руками.
5. Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

* ознакомление с движением на суше. - Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
* изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
* изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
* изучение движений в воде без опоры. - Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

* движения ногами с дыханием;
* движения руками с дыханием;
* движения ногами и руками с дыханием;
* плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

* поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
* проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
* в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

* разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
* умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
* формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

**Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:**

* сознательности и активности;
* наглядности;
* доступности и индивидуальности;
* систематичности и постепенности в повышении требований.

**Содержание занятий плавания для учащихся 1-4 классов**

В начальной школе на уроках по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

**Основные задачи подготовки:**

**-**укрепление здоровья и закаливание;

**-**овладение жизненно необходимым навыком плавания;

**-**обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);

- воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Теория**

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

**Практика**

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

*Техника плавание кролем на груди.*Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

*Техника плавание кролем на спине.*Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

**Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки учащихся |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Освоение правил, требований к занятиям с водой | 2 | Вводный инструктаж.  Правила ТБ на занятиях плаванием.  Освоение с водой.  Проверка плавательной подготовки. | **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;  – названия плавательного инвентаря для обучения.  **Уметь:**  – выполнять погружение в воду , задерживать дыхание, открывать глаза под водой;  – выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;  – осуществлять работу рук, ног кролем на груди;  – выполнять перемещение с доской при помощи работы ног кролем на груди;  – выполнять поворот головы во время вдоха при работе ног кролем на груди;  – проплыть 25 м кролем на груди способом в целом без учета времени.  **Понимать:**  – значение закаливающих процедур;  – роль занятий плаванием для физического развития |
| 2 | Обучение плаванию способом кроль  на груди | 10 | Имитационные упражнения на суше. Показ способа плавания кроль на груди.  Дыхание в плавании. Игра «Метели». |
| Имитационные упражнения на суше. Показ способа плавания кроль на груди.  Дыхание в плавании. Игра «Спад». |
| Имитационные упражнения на суше. Показ способа плавания кроль на груди.  Дыхание в плавании. Игра «Буксиры». |
| Имитационные упражнения на суше. Показ способа плавания кроль на груди.  Дыхание в плавании. Игра «Караси и карпы». |
| Имитационные упражнения на суше. Показ способа плавания кроль на груди.  Дыхание в плавании. Игра «Переправа». |
| Имитационные упражнения на суше. Показ способа плавания кроль на груди.  Дыхание в плавании. Игра «Найди игрушку». |
| Имитационные упражнения на суше. Показ способа плавания кроль на груди.  Дыхание в плавании. Игра «Тоннель». |
| Имитационные упражнения на суше. Показ способа плавания кроль на груди.  Дыхание в плавании. Игра «Скользящие стрелы». |
| Имитационные упражнения на суше. Показ способа плавания кроль на груди.  Дыхание в плавании. Игра «Всадники». |
| Имитационные упражнения на суше. Показ способа плавания кроль на груди.  Дыхание в плавании. Игра «Кораблики». |
| 3 | Техника работы ног | 6 | Техника работы ног кролем на груди, сидя на бортике и в воде у бортика.  Плавание с доской при помощи ног кролем на груди. |
| Техника работы ног кролем на груди, сидя на бортике и в воде у бортика.  Плавание с доской при помощи ног кролем на груди. |
| Техника работы ног кролем на груди, сидя на бортике и в воде у бортика.  Плавание с доской при помощи ног кролем на груди. |
| Техника работы ног кролем на груди, сидя на бортике и в воде у бортика.  Плавание с доской при помощи ног кролем на груди. |
| Техника работы ног кролем на груди, сидя на бортике и в воде у бортика.  Плавание с доской при помощи ног кролем на груди. |
| 4 | Согласование работы ног с дыханием | 2 | Имитационные упражнения на суше. Согласование работы ног кролем на груди с дыханием. |
| Имитационные упражнения на суше. Согласование работы ног кролем на груди с дыханием. |
| 5 | Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием | 2 | Имитационные упражнения на суше. Совершенствование работы ног кролем на груди в сочетании с дыханием. |
|  | Имитационные упражнения на суше. Совершенствование работы ног кролем на груди в сочетании с дыханием  Игра «Большой фонтан». |
| 6 | Техника работы рук | 4 | Имитационные упражнения на суше. Работа рук способом кроль на груди. |
| Имитационные упражнения на суше. Работа рук способом кроль на груди. Игра «Водолазы». |
| Имитационные упражнения на суше. Работа рук способом кроль на груди. Игра «Торпеда». |
| Имитационные упражнения на суше. Работа рук способом кроль на груди. Игра «Водолазы». |
| Имитационные упражнения на суше. Работа рук способом кроль на груди. |
| 7 | Согласование работы рук и ног | 2 | Имитационные упражнения на суше. Согласование работы рук и ног кролем на груди. |
| Имитационные упражнения на суше. Согласование работы рук и ног кролем на груди. |
| 8 | Согласование работы рук, ног с дыханием | 2 | Согласование работы рук и ног кролем на груди с дыханием. |
| Согласование работы рук и ног кролем на груди с дыханием. |
| 9 | Плавание способом в целом | 2 | Плавание кролем на груди способом в целом.  Контрольное плавание. |
| Плавание кролем на груди способом в целом.  Контрольное плавание. |
| 10 | Эстафетное плавание | 1 | Эстафетное плавание.  Игры на воде. |

**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема занятия | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки учащихся |
| Освоение правил и требований к занятиям с водой | 2 | Вводный инструктаж.  Правила ТБ на занятиях плаванием.  Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине | **Знать:**  – правила поведения в бассейне, обеспечения безопасности жизнедеятельности человека на водоемах;  – требования по соблюдению мер личной гигиены;  – значение плавания в системе закаливания организма;  – названия плавательных упражнений, способов плавания;  – название плавательного инвентаря для обучения.  **Уметь:**  – выполнять погружение в воду , задерживать дыхание, открывать глаза под водой;  – выполнять выдох в воду при погружении, подряд нескольких вдохов и выдохов;  – осуществлять работу рук, ног способом брасс;  – выполнять перемещение с доской при помощи работы ног способом брасс;  – проплыть 25 м брассом способом в целом без учета времени.  **Понимать:**  – значение закаливающих процедур;  – роль занятий плаванием для физического развития |
| Обучение плаванию способом кроль на груди | 24 | Плавание кролем на груди, кролем на спине способом в целом.  Показ способа плавания брасс |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Техника работы ног | 10 | Показ способа плавания брасс.  Работа ног способом брасс |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Согласование работы ног с дыханием | 4 | Согласование работы ног при плавании брасс с дыханием |
|  |
| Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием | 4 | Работа рук при плавании брассом |
|  |
| Техника работы рук | 10 | Согласование работы рук при плавании брассом с дыханием |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Согласование работы рук и ног | 4 | Согласование работы рук и ног в плавании способом брасс |
| Согласование работы рук и ног в плавании способом брасс |
| Согласование работы рук, ног с дыханием | 4 | Согласование работы рук и ног  способом брасс с дыханием |
| Согласование работы рук и ног  способом брасс с дыханием |
| Плавание способом в целом | 4 | Плавание брассом способом в целом |
| Плавание брассом способом в целом |
| Эстафетное плавание | 2 | Эстафетное плавание.  Игры на воде |

**Тематическое планирование в 3 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема занятия | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки учащихся |
| Инструктаж по ТБ. Построение Проведение различных упражнений. | 2 | Вводный инструктаж.  Правила ТБ на занятиях плаванием. | **Метапредметные**  – правила поведения в бассейне, обеспечения безопасности жизнедеятельности человека на водоемах;  – требования по соблюдению мер личной гигиены;  – значение плавания в системе закаливания организма;  – названия плавательных упражнений, способов плавания;  – название плавательного инвентаря для обучения.  **Предметные**  – выполнять погружение в воду , задерживать дыхание, открывать глаза под водой;  – выполнять выдох в воду при погружении, подряд нескольких вдохов и выдохов;  – осуществлять работу рук, ног способом кролем;  – выполнять перемещение с доской при помощи работы ног способом кролем;  – проплыть 25 м брассом способом в целом без учета времени.  **Личностные**  – значение закаливающих процедур;  – роль занятий плаванием для физического развития  **Метапредметные**  – правила поведения в бассейне, обеспечения безопасности жизнедеятельности человека на водоемах;  – требования по соблюдению мер личной гигиены;  – значение плавания в системе закаливания организма;  – названия плавательных упражнений, способов плавания;  – название плавательного инвентаря для обучения.  **Предметные**  – выполнять погружение в воду , задерживать дыхание, открывать глаза под водой;  – выполнять выдох в воду при погружении, подряд нескольких вдохов и выдохов;  – осуществлять работу рук, ног способом брасс;  – выполнять перемещение с доской при помощи работы ног способом кролем;  – проплыть 25 м брассом способом в целом без учета времени.  **Личностные**  – значение закаливающих процедур;  – роль занятий плаванием для физического развития  **Метапредметные**  – правила поведения в бассейне, обеспечения безопасности жизнедеятельности человека на водоемах;  – требования по соблюдению мер личной гигиены;  – значение плавания в системе закаливания организма;  – названия плавательных упражнений, способов плавания;  – название плавательного инвентаря для обучения.  **Предметные**  – выполнять погружение в воду , задерживать дыхание, открывать глаза под водой;  – выполнять выдох в воду при погружении, подряд нескольких вдохов и выдохов;  – осуществлять работу рук, ног способом брасс;  – выполнять перемещение с доской при помощи работы ног способом брасс;  – проплыть 25 м брассом способом в целом без учета времени.  **Личностные**  – значение закаливающих процедур;  – роль занятий плаванием для физического развития |
| Разминка. Эстафеты, Подвижные игры. | 2 |  |
| Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Игра | 2 |  |
| Разминка. Ходьба, бег. Игра «Кто быстрее». | 2 |  |
| Разминка. Упражнения на задержку дыхания. Игра | 2 | выполнять погружение в воду , задерживать дыхание, открывать глаза под водой; |
| Скольжение на груди, прямые руки впереди.   Скольжение на спине, прямые руки вверху. | 2 |  |
| Скольжение на груди с различным положением рук. | 2 |  |
| Скольжение на спине с различным положением рук. | 2 |  |
|  |
| Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. | 2 |  |
|  |  |
| Плавание при помощи движений ног кролем | 2 | Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди |
| Скольжение с движением руками кролем | 2 | Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине |
| Плавание кролем с полной координацией движений. | 2 | Согласование работы рук ног  способом кроль с дыханием |
| Скольжение на спине с последующей работой ног кролем. | 2 | Согласование работы рук ног  способом кроль на спине |
| Плавание при помощи движений ног кролем на спине | 2 | Согласование работы рук ног  способом кроль |
| Согласование работы рук ног  способом кроль |
| Плавание на спине при помощи движений ног. | 4 | Плавание кролем на груди, кролем на спине способом в целом.  Показ способа плавания брасс |
| Скольжение на груди с движениями ногами брассом.  Игры в воде. | 4 | Показ способа плавания брасс.  Работа ног способом брасс |
| Движения руками брассом с выдохом в воду. Игры. | 4 | Согласование работы ног при плавании брасс с дыханием |
| Плавание при помощи движений рук брассом. | 4 | Плавание брассом способом в целом |
| Работа рук при плавании брассом |
| Плавание при помощи движений рук. | 4 | Согласование работы рук при плавании брассом с дыханием |
| Плавание брассом с раздельной координацией движений. | 4 | Согласование работы рук и ног в плавании способом брасс |
| Согласование работы рук и ног в плавании способом брасс |
| Плавание брассом с укороченными гребками руками. | 4 | Согласование работы рук и ног  способом брасс с дыханием |
| Согласование работы рук и ног  способом брасс с дыханием |
| Разминка. Кроль на груди с помощью движений ногами. | 4 | Работа ног при плавании кролем |
| Разминка. Варианты дыхания | 4 | Согласование работы рук и ног  способом брасс с дыханием |
| Разминка. Свободная игра. | 4 |  |

**Тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Задачи  урока | Кол-во занятий | Содержание | Методические указания |
| **1.** | 1.Ознакомление с группой.  2. Изучение правил поведения в бассейне.  3. Обучение подготовительным упражнениям по освоению с водой. | 4 | 1.Построение, ознакомление с группой.  2. Беседа о правилах поведения в бассейне, правила пользование душем и раздевалкой.  3.Выполнение подготовительных упражнений на бортике бассейна: круговые движения руками, наклоны туловища – руки выпрямлены за головой. Маховые движения ногами сидя на бортике бассейна.  1.Ходьба по дну бассейна, держась за руки, без поддержки, с движениями рук.  2. Подскоки с круговыми движениями руками.  3.Погружение с головой в положение присед.  4. Погружение с головой с открыванием глаз.  5. Всплывание «Поплавком», «Звездочкой» на груди и на спине.  6.Вдох - выдох в воду. 7.Скольжение на груди после отталкивание от бортика.  8.Работа ногами кроль на груди, держась за бортик бассейна.  9.Скольжение на груди с работой ног после отталкивание от бортика.  10. Проплывание кроль на груди с помощью ног с доской в руках (2х25 м.)  10.Иммитация гребковых движений при плавании кроль на груди стоя на дне бассейна.  11.Проплывание кроль на груди без дыхания после отталкивания от бортика бассейна - 8 метров.  1.Свободное плавание. 2.Построение, подведение итогов занятия. | Беседа в форме лекции.  Заходить в воду по лестнице спиной к бассейну.  После погружения лицо руками не протирать.  «Поплавок» делается в группировке, при выполнении упражнения «Звездочка» - спина прямая, живот поднят  Руки подняты вверх, соединены над головой, вытянуться, ноги не работают.  Ноги прямые, носки вытянуты.  Держаться за край доски  Делать максимальную амплитуду круговых движений – руки прямые.  Голову не поднимать. |
| **2.** | 1. Ознакомление  с плаванием способом кроль на груди.  2. Развитие общей координации движения. | 6 | 1. Построение.  2. Общеразвивающие упражнения на бортике бассейна с имитирующими упражнениями техники плавания способом кроль на груди.  1.Погружение с головой с задержкой дыхания, с рассматриванием друг друга.  2. Упражнения «поплавок» «звездочка» на груди, «звездочка» на спине.  3. Выполнение скольжения без работы ног.  4. Движение ногами кроль на груди с опорой у бортика.  5. Движение ногами кроль на груди с опорой у бортика и с выдохом в воду.  6. Скольжение с работой ногами способом кроль на груди.  7. Проплывание кроль на груди с помощью ног с доской в руках  8. Плавание кроль на груди при помощи ног с доской в руках и с выдохом в воду.  9. Движение одной рукой (правой), стоя с опорой о бортик бассейна. Вдох – выдох с поворотом головы  10. Плавание кроль на груди с работой рук и ног с задержкой дыхания.  11. Плавание кроль на груди при помощи ног и движением одной руки и с выдохом в воду с доской в руках.  12. Проплывание кроль на груди с выполнением вдох – выдох.  1. Игра «Рыбаки и рыбки»  2.Построение, подведение итогов занятия. | Комплекс №1  (приложение А)  Выполнять упражнения четко под счет преподавателя.  «Поплавок» делается в группировке, при выполнении упр. «Звездочка» - спина прямая, живот поднят.  Голова между руками, туловище вытянуто.  Руки выпрямлены, плечи не поднимать  Голову не поднимать ноги прямые, носок оттянут.  Спину держать прямо, рука при движении прямая в локте, движение выполняется ладонью, направленной вперед, форма ладони –«мелкая ложка». |
| **3.** | 1.Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием.  2. Развитие выносливости. | 6 | 1.Построение, организация занятия, постановка задач.  2. Общеразвивающие упражнения на бортике бассейна.  1.Плавание кролем на груди с помощью ног с доской.  2.Плавание кроль на груди с помощью ног с доской с движением одной рукой (правой - левой поочередно).  3.Плавание скольжение «стрелочка» с работой ног с дыханием.  4.Плавание кроль на груди с работой ногами и движением правой рукой.  5. Плавание кроль на груди с работой ногами и движением левой рукой.  6. Плавание кроль на груди на согласование движений рук, ног и дыхания.  7. Выполнение упражнения на дыхание (вдох – выдох в воду)  1. Игра «Тунель»  2.Построение, подведение итогов занятия. | Комплекс №1  (приложение А)  Вдох выполняется под руку поворотом головы, голову не поднимать, выдох в воду.  Левая рука вытянута вперед, вдох в сторону под руку.  Правая рука вытянута вперед, вдох в сторону под руку.  Акцентировать внимание на вдох – выдох.  Стоя на дне бассейна,  упражнения с приседанием |
| **4.** | 1. Совершенствование техники плавания кролем на груди.  2.Ознакомление с техникой плавания кроль на спине.  3. Развитие быстроты. | 6 | 1. Построение, организация занятия, постановка задач.  2. Общеразвивающие упражнения на бортике бассейна.  3. Специальные имитационные упражнения работы рук кроль на спине.  1. Проплывание кроль на груди.  2. Плавание кроль на спине с помощью работы ног с доской за головой.  3. Скольжение на спине руки вытянуты за головой после отталкивание от бортика.  4. Скольжение на спине с работой ногами руки вытянуты за головой после отталкивание от бортика.  3. Плавание упражнение скольжение кроль на спине с работой ног, руки вытянуты, соединены за головой.  4. Плавание кроль на спине в полной координации, смена положения рук через шесть ударов ногами.  5. Плавание кроль на спине в полной координации.  1. Эстафеты:   1. Кроль на груди, 2. Скольжение на груди, 3. Скольжение на спине.   2. Построение, подведение итогов занятия. | Комплекс №1  (приложение А)  Круговые движения руками, руки прямые, форма ладони – «мелкая ложка».  Акцентировать внимание на дыхании.  Ноги выпрямлены, работа от бедра, носок оттянут, колени не сгибать, живот поднять, подбородок приподнят, смотреть вверх.  Ноги работают без пауз, прогнуться, живот поднят, руки прямые.  Руки прямые – работают параллельно, колени не сгибать носки оттянуты. Подбородок не много опущен к груди.  Определение победителей. |
| **5.** | 1. Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.  2. Развитие общей выносливости. | 6 | 1. Построение, организация занятия, постановка задач.  2. Общеразвивающие упражнения на бортике бассейна.  1.Плавание с работою ног кроль на груди с доской в руках.  2.Плавание с работою ног кроль и гребком одной рукой.  3.Плавание с работою ног кроль на груди в положении «стрелочка», через шесть ударов гребок рукой с вдохом в сторону.  4.Плавание кроль на груди  5.Плавание кроль на спине с помощью движения ног с доской за головой.  6.Плавание кроль на спине со сменой рук через 6 ударов ногами.  7.Плавание кроль на спине в полной координации.  1.Игра «караси и карпы»  2.Построение, подведение итогов занятия. | Комплекс №1  (приложение А)  Одна рука вверху с доской с вдохом в сторону.  При вдохе голову не поднимать, смена рук через шесть ударов ногами.  Акцентировать внимание на дыхании  Колени не сгибать, носок вытянут.  Смена положения рук через три счета.  Выставление оценок. |
| **6.** | Сдача контрольного норматива:  50 м. кроль на груди.  50 м. кроль на спине | 4 | 1.Построение, организация занятия, постановка задач.  1.Плавание с работою ног кроль на груди с доской в руках.  2.Плавание кроль на спине с помощью движения ног с доской за головой.  3. Плавание кроль на груди в полной координации.  4. Плавание кроль на спине в полной координации.  5.Прием контрольного норматива.  6.Подведение итогов.  7. Организованный выход из воды. | Старт из воды от бортика. |
| **7.** | 1.Совершенствования плавания  кроль на груди.  2. ознакомление с техникой плавания брасс.  2.Развитие выносливости. | 6 | 1. Построение, организация занятия, постановка задач.  2. Общеразвивающие упражнения на бортике бассейна.  3.Иммитационные упражнения техники плавания брасс стоя на бортике бассейна.  1. Плавание кроль на груди. 2.Плавание с работою ног кроль на груди с доской в руках.  3.Плавание кроль на груди с работой ногами и движением правой рукой.  4. Плавание кроль на груди с работой ногами и движением левой рукой.  Плавание кроль на груди с работой ногами и движением правой рукой.  6. Плавание кроль на груди с выполнением вдоха и сменой рук через шесть ударов ногами.  5. Плавание кроль на груди на согласование движений рук, ног и дыхания.  6. Ознакомление с техникой плавания способом брасс.  1.Игра «достать жемчуг»  2.Построение, подведение итогов занятия. | Комплекс №2  (приложение Б)  Плыть в равномерном темпе.  Следить за положением тела:  Таз поднят, ноги работают от бедра, носки вытянуты.  Не работающая рука вытянута. Голову не поднимать, следить за поворотом головы.  Плыть в равномерном темпе.  Объяснение, показ. |
| **8.** | 1. Обучение техники плавание способом брасс.  2.Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.  3. Развитие координации. | 6 | 1. Построение, организация занятия, постановка задач.  2. Общеразвивающие упражнения на бортике бассейна.  3.Иммитационные упражнения техники плавания брасс стоя на бортике бассейна  1.Плавание кроль на груди с помощью ног.  2.Плавание кроль на груди с помощью рук.  3.Упражнение кроль на груди 6 -6,  4.Упражнение кроль на груди одной правой рукой.  5.Упражнение кроль на груди одной левой рукой.  6.Плавание кроль на груди в полной координации.  1. Имитация работы ног способом брасс у бортика.  2.Плавание брассом с помощью ног с доской в руках.  3.Скольжение на груди с работой ногами способом брасс.  4.Плавание способом брасс с помощью рук.  5.Плавание способом брасс в полной координации.  1. Построение, подведение итогов. | Комплекс № 2  (Приложение Б)  Показ, объяснение техники брасс.  С доской в руках вдох-выдох в воду.  С калабашкой между ногами.  Вдох выполняется под каждый пронос руки.  Дыхание выполняется 3-3, через каждые три гребка в разные стороны поочередно.  Стопы разворачивать «на себя – в стороны»  С калабашкой между ногами.  Дыхание произвольно. |
| **9.** | 1. Согласование движений при плавании способом брасс.  2.Совершенство-вание техники плавания способом кроль на спине.  3. Развитие выносливости. | 6 | 1. Построение, организация занятия, постановка задач.  2. Общеразвивающие упражнения на бортике бассейна.  1.Плавание брассом с помощью ног с доской в руках.  2. Плавание брассом с помощью ног руки выпрямлены вперед и соеденены.  3.Плавание способом брасс с помощью рук.  4.Плавание упражнение брасс 1 – 2  5.Плавание упражнение брасс 2 – 1  6.Плавание способом брасс в полной координации.  7.Плавание кроль на спине в полной координации.  8.Плавание кроль на спине с помощью ног с доской за головой.  9.Плавание кроль на спине с помощью ног руки вытянуты за головой.  10.Плавание кроль на спине со сменой рук через 6 ударов ногами.  11.Плавание кроль на спине в полной координации.  1. Построение, подведение итогов. | Комплекс № 2  (Приложение Б)  Стопы разворачивать «на себя – в стороны»  Руки вытянуты вперед, руки за спиной поочередно через 50 метров.  Выполняется 1 гребок руками – 2 толчка ногами.  Выполняется 1 гребок руками – 2 толчка ногами. |
| **10.** | 1.Совершенствова-ние двигательных навыков.  2.Развитие выносливости. | 6 | 1. Построение, организация занятия, постановка задач.  2. Общеразвивающие упражнения на бортике бассейна..  1.Плавание кроль на груди в полной координации.  2. Кроль на спине в полной координации.  3. Плавание способом брасс.  4.Плавание кроль на груди с помощью ног с доской в руках.  5.Плавание кроль на спине с помощью ног с доской в руках.  6. Плавание брасс с помощью ног с доской в руках.  4.Плавание кроль на груди с помощью рук с колобашкой между ногами.  5.Плавание кроль на спине с помощью рук с колобашкой между ногами.  6. Плавание брасс с помощью рук с колобашкой между ногами.  1.Игра в водное поло.  2. Построение, подведение итогов. | Комплекс № 2  (приложение Б)  Плыть в равномерном темпе, акцентировать внимание на дыхании.  В плавании кроль на спине руки прямые, колени не сгибать, носки оттянуты.  Стопы разворачивать «на себя и в стороны». |
| **11.** | 1. Обучение стартовому прыжку с тумбочки.  2. Развитие быстроты. | 6 | 1. Построение, организация занятия, постановка задач.  2. Общеразвивающие упражнения на бортике бассейна.  1.Плавание кроль на спине, кроль на груди, брасс.  2.Прыжковые упражнения с бортика («Солдатик», «Бомбочка», «Бегун», «Боксер», прыжок спиной, прыжок на дальность).  3.Спад в воду с бортика вниз головой «кувырок».  4.Спад из положения легко-атлетического низкого старта.  5.Спад с тумбочки из положения легко-атлетического низкого старта.  6.Выполнение стартового прыжка с тумбочки.  7. Плавание кроль на груди в полной координации со старта.  1. Эстафеты.  2. Построение, подведение итогов. | Комплекс № 2  (приложение Б)  Выполняется строго под команду тренера.  Обучение проводиться фронтальным и индивидуальным методом.  Все участники выполняют старт с тумбочки. |
| **12.** | 1.Сдача контрольного норматива:  50 м. брасс  2.Развитие скорости. | 6 | 1. Построение, организация занятия, постановка задач.  2. Общеразвивающие упражнения на бортике бассейна.  1.Разминка – плавание с помощью ног кроль на груди, кроль на спине, брасс.  2. плавание в полной координации кроль на груди, кроль на спине, брасс.  2.Прием контрольного норматива.  50 м. брасс со старта.  1.Свободное купание.  2.Организованный выход из воды. 3.Построение, подведение итогов. | Комплекс № 2  (приложение Б)  Следить за техникой плавания способов. |