

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса по плаванию»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
Протокол № 3 от «05» сентября 2025г.


УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБУ ДО
«СШОР Кузбасса по плаванию»
Д.В. Смышляев
Приказом ГБУ ДО «СШОР
Кузбасса по плаванию»
№ 98 от 23.09. 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ
ПЛАВАНИЮ»
Возраст: 7-8 лет
(срок реализации программы - 36 часов)**

Кемерово
2025 г.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование	«Начальное обучение плаванию»	
Направленность	Физкультурно-спортивная	
вид	дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)	
тип	модифицированная	
уровень освоения	ознакомительная	
Нормативная база	- Федеральный закон РФ ОТ 29.12.2012 N273 - ФЗ (ред. 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации»; - Конвенция ООН о правах ребенка (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989 г.); - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022года N629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (в соответствии с частью 11 статьи 13 ФЗ N273 в новой редакции); - Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»; - Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 №3894-р «Концепция развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года»; - Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2024 №263-р «Межведомственная программа «Плавание для всех»; - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» с 01.01.2021 года до 01.01.2027года; - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р, с изменениями на 21 октября 2024 года); - Устав и локальные акты учреждения.	
Срок реализации	36 часов	
Возраст обучающихся	7 – 8 лет	
Дата разработки программы	2025г.	
где реализуется	ГБУ ДО «СШОР Кузбасса по плаванию»	
Изменения, вносимые в программу		
Дата	Вносимые изменения	

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Введение

Обновление содержания программ дополнительного образования, физкультурно-спортивной направленности том числе, внедрение новых методов и технологий обучения, являются приоритетными направлениями государственной политики

Умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека, является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение.

Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях. Умение плавать помогает человеку при нахождении его в водной среде, правильно оценить степень безопасности, что предотвращает несчастные случаи и сохранение жизни.

Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно- мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

Плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематические занятия плаванием содействуют развитию личностных качеств, обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

2.2 Цель и задачи программы

Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и безопасного общения с водой.

Цель программы - обучение плаванию, как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

Задачи:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

содействие укреплению физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитию основных физических качеств и повышению функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;

создание условий для формирования жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;

формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;

содействие воспитанию общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к физической культуре, в том числе плаванию;

удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания.

Преимущество программы состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии плавания решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в ГБУ ДО «СШОР Кузбасса по плаванию»;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения в водной среде и при занятиях физической культурой и спортом в целом;

обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, силы, что является благоприятным для детей младшего и среднего школьного возраста.

2.3. Условия набора и формирования групп

Прием в Учреждение на обучение по Программе осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих. Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются из вновь зачисляемых в Учреждение обучающихся. Поступающие предоставляют медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом или медицинское заключение о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой. Группы формируются из детей от 7 до 8 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий плаванием. Количество обучающихся в группе 15-20 человек.

2.4. Структура программы

Программа обучения плаванию включает 36 часов. По итогам данного периода возможно сформировать у обучающихся общие представления о плавании, навыки плавания и умения применять их в различных условиях, обучить основам техники различных способов плавания, а также безопасному поведению на занятиях в бассейне, на отдыхе у воды и в критических ситуациях.

Содержание 36-ти часовой программы условно предполагает деление на три этапа обучения.

Основу первого этапа (уроки 1 — 12) составляют подготовительные упражнения по освоению с водой, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде для начального обучения технике спортивных способов плавания, учебные прыжки в воду, подвижные игры с элементами плавания.

На втором этапе (уроки 13—26) основу составляет изучение техники плавания кролем на груди и на спине, брассом, элементов стиля баттерфляй (дельфин) выполнение старта из воды и простых поворотов.

Третий этап (уроки 27 — 36) предполагает изучение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине, брассом, элементов стиля баттерфляй (дельфин), стартов и поворотов, прикладного плавания.

Программой не предусмотрено её продление из-за пропущенных занятий обучающихся по любой причине.

Прохождение Программы 36-ти часового обучения не дает право далее заниматься в

СШОР Кузбасса по плаванию, но позволяет обучающимся принять участие в отборе на общих основаниях на новый учебно-тренировочный год по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Содержание программы расширяет и дополняет компетенции обучающихся, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности, оздоровления и безопасности в повседневной жизни.

Тренер-преподаватель имеет возможность вариативного использования учебного материала по плаванию с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью).

Программа рассчитана на возраст детей от 7 до 8 лет. Нормативный срок реализации программы – 36 часов.

Виды занятий: индивидуальные и групповые.

Режим занятий обусловлен спецификой дополнительного образования и особенностями детей.

Образовательный процесс организуется (3 раза в неделю по 1 часу). Продолжительность занятия 1 академический час (45 минут).

Возможны изменения в режиме занятий (увеличение или уменьшение количества занятий в неделю).

**Срок реализации дополнительной
общеразвивающей программы «Начальное обучение плаванию»**

Срок реализации	Возрастные границы обучающихся, проходящих обучение (лет)	Наполняемость группы (чел.)	Количество занятий в неделю	Объем учебной нагрузки (час)
36 часов	7-8 лет	15-20	3	3

2.5. Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию, личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами плавания, накоплению необходимых знаний, ценностных установок для формирования их индивидуально-личностных позиций, социальных компетенций, личностных качеств.

Метапредметные результаты освоения программы формируются в единстве с овладением ключевыми компетенциями, которые составляют основу «умения учиться»: сотрудничеством с педагогами и сверстниками, построение.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения программы, проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий плаванием, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по плаванию и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты на уровне начального обучения:

воспитание патриотизма, проявление чувства гордости за отечественных пловцов - чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр и современного состояния развития плавания;

проявление уважительного отношения к сверстникам и педагогам, культуры общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов

учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;
 понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, усвоение правил поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием, наличие мотивации к работе на результат.

Планируемые метапредметные результаты на уровне начального обучения:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания;

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

понимание причин успеха / неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать;

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию;

способность выделять эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях.

владение основами самоконтроля, самооценки;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

соблюдение норм этики и этикета.

Планируемые предметные результаты на уровне начального обучения:

формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;

формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;

формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию;

формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;

составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;

освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем;

освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине; учебные прыжки в воду и простейшие повороты;

умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебно-тематический план (36 часов)

№ п/п	тема	количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения.	1	0	1

1 раздел «Знания о плавании»				
2.	Простейшие сведения из истории возникновения и развития плавания. Игры и развлечения на воде. Словарь терминов и определений по плаванию. Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду). Прикладное плавание. Стили плавания. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.	1	0	1
2 раздел «Способы двигательной деятельности»				
3.	Подводящие упражнения при изучении техники спортивных способов плавания	0	6	6
4.	Упражнения на освоение техники плавания кролем на груди	0	6	6
5.	Упражнения на освоение техники плавания кролем на спине	0	7	7
6.	Упражнения на освоение техники плавания брассом	0	3	3
7.	Упражнения на освоение техники плавания дельфином	0	2	2
8.	Упражнения на освоение техники прикладными способами плавания	0	2	2
3 раздел «Физическое совершенствование»				
9.	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.	0	2	2
10.	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания. Подготовительные упражнения	0	2	2

11.	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде: — игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; — командные игры.	0	1	1
12.	Учебные прыжки в воду. Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе.	0	1	1
13.	Тестовые (контрольные) мероприятия по технической подготовленности в плавании.	0	2	2
14.	Итого часов:	2	34	36

3.2. Содержание программы плавания

Раздел 1. «Знания о плавании»

История возникновения и развития плавания как вида спорта. История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.

Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды.

Словарь терминов и определений по плаванию.

Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания.

Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде.

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.

Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма

одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

Раздел 2. «Способы двигательной деятельности»

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правильное сбалансированное питание пловца. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для плавания, купания. Выбор одежды для занятий плаванием (плавательная экипировка). Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий плаванием. Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, 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 и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование (контрольные мероприятия) уровня физической подготовленности в плавании.

Раздел 3. «Физическое совершенствования»

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения). Упражнения с использованием плавательных досок, гимнастических палок, аква-гантелей, и других вспомогательных средств.

Учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры).

Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин). Упражнения и игры для совершенствования техники плавания.

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине.

Проплыwanie учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Участие в соревновательной деятельности.

Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Способы погружения при нырянии. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания и т.д.). Применение спасательных средств.

Игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера командные игры).

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Учебно-методическое обеспечение

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению обучающимися навыков плавания зависит от использования методов обучения тренера-преподавателя.

К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий плаванием, относятся: словесный, наглядный и практический методы.

Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения).

Использование словесного метода помогает учителю создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

Особенности специфики плавания предусматривают использование словесного метода (объяснения, разбор и оценка действий, обучающихся) проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. В воде возможно применение только кратких указаний и распоряжений, лаконичных команд, подсчет, так как для обучающихся в водной среде ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохлаждения.

Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники способов плавания, кино- и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных пловцов, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикация, применение дополнительных ориентиров.

Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники способов плавания. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере.

Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстро понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению. Роль наглядного метода обучения является наиболее эффективной формой обучения школьников младшего возраста, так как у них явно выраженная склонность к подражанию.

Практический метод в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.

Метод упражнения условно разделяется на две подгруппы: I группа – упражнения, преимущественно направленные на освоение техники плавания (характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа плавания); II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Расчленённый и целостный методы разучивания:

метод расчленённого изучения (основа - подводящие упражнения) облегчает освоение техники способов плавания, уменьшает в образовательном процессе количество допускаемых ошибок обучающимися; освоение отдельных действий, технических элементов расширяет координационные возможности и двигательный опыт обучающихся. Данный метод в целом сокращает сроки обучения, повышает его качество и эффективность;

целостный метод разучивания применяется на завершающих этапах освоения техники способов плавания, после изучения отдельных ее элементов. В данный этап обучения входит плавание различными способами в полной координации, плавание с помощью движений ногами и руками, а также с различными вариантами сочетания этих движений. Целостный метод выполнения плавательных движений направлен на совершенствование техники плавания.

Игровой и соревновательный методы широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий плаванием. Предварительное разучивание упражнений,

двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является общим обязательным правилом. Игровой и соревновательный методы рекомендуется применять на начальном этапе обучения плаванию.

Для соревновательного метода характерны: достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство. Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств обучающихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания, этических норм поведения.

Для игрового метода характерны: сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональностью, проявляемых во время игры; вариативное применение полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры; комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств; творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях; комплексное воспитание морально-волевых качеств, сознательности и дисциплины, чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Все перечисленные методы обучения спортивному плаванию тесно взаимосвязаны. Комплексное использование методов в процессе изучения и совершенствования техники спортивного плавания позволяет наиболее быстро и совершенно овладеть обучающимся сложными двигательными действиями в плавании.

В целях реализации программы обучения плаванию в образовательной деятельности используют педагогические технологии, например: здоровьесберегающие, игровые технологии, технологии создания ситуации успеха, деятельного подхода (диалоговая форма общения), коллективного взаимодействия, разноуровневого, проблемного обучения и другие.

4.2. Материально-техническое обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивно-оздоровительного этапа

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска для плавания	штук	30
2.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
3.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
4.	Пояс для плавания поддерживающий	штук	30
5.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
6.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	5
8.	Секундомер электронный	штук	8

Список литературы

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010
2. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. – М., 2016.
4. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М., 2006.
5. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006.
6. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012
7. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. II: Учебник. – Одесса, 2006.
8. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Минск «высшая школа», 2011
9. Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.
10. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М., 2009.
11. Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. – М., 2010
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008
13. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2012.
14. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014.
15. Педролетти М. «Основы плавания, обучения и путь к совершенству». Ростов-на-Дону, 2006.
16. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с, ил.
17. Протченко Т.А. Ю.А. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр «Школьная книга», 2009.
18. Протченко Т.А. Прикладное плавание. – М., 2006
19. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая 36- часовую программу обучения плаванию/ под ред. Сальникова В.В.,

Федченко Н.С./ авторы-составители Анисимова М.В.; Горин И.В.; Попов О.И.; Саляхутдинов Р.Н.

20. Учебно-методическое пособие «Методика обучения плаванию» по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / сост. Н. А. Усачев, В. И. Наумова, М. В. Кошелева. – Тольятти: Изд-во ПВГУС, 2017. – 60 с.
21. Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию. – М., 2009.

Интернет-ресурсы:

1. www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской федерации водных видов спорта
2. <http://swim-video.ru/> - видео по плаванию
3. https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html - электронный учебник «Плавание»
4. http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php - сайт о плавании
5. <http://plavanieinfo.ru/> - всё о плавании и влиянии на здоровье
6. <http://forumswimming.ru/forum/5-93-1> - форум «Спортивное плавание»
7. <https://www.studmed.ru/science/fizicheskaya-kultura-i-sport/plavanie> - литература о плавании

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Амплитуда движения – размах движения конечности или тела атлета при выполнении тренировочного или соревновательного упражнения. **Быстрота** – физическое качество, проявляющееся в способности организма реагировать на сигнал и производить однократное двигательное действие за минимальный промежуток времени.

Брасс – стиль плавания, при котором спортсмен, располагаясь на груди сначала делает синхронное движение руками вперед, после чего совершает гребок. В это время согнутые в коленях ноги выполняют толчок. Брасс характеризуется низкой скоростью перемещения, наибольшей сложностью освоения, но, в то же время, низкими энергозатратами и малым шумом.

Баттерфляй – стиль плавания. Переводится как бабочка и получил своё название из-за некоторой схожести с полётом бабочки. Но гораздо больше он похож на то, как плывет дельфин, поэтому этот стиль плавания называется «плыть дельфином». Баттерфляй оценивается, как самый трудный в освоении, энергозатратный и тяжёлый стиль, поэтому пловцы, которые специализируются на баттерфляе, наиболее физически развиты. Особенно у них развит плечевой пояс. Баттерфляй по скорости уступает только кролю.

Водное поло – командный водный вид спорта, целью в котором является забросить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает оппонент в установленное время.

Выносливость – физическое качество, выражающееся в способности организма длительно выполнять работу на требуемом уровне интенсивности без снижения эффективности.

Гибкость – физическое качество, проявляющееся в способности атлета свободно и быстро выполнять движения с большой амплитудой и высокой экономичностью.

Исходное положение (И.п.) – положение атлета, из которого начинается выполнение упражнения.

Кроль – стиль плавания. Является самым быстрым стилем, а по затратам энергии располагается между баттерфляем и брассом. Плывая в описываемом стиле, спортсмен по очереди делает гребки немного согнутыми руками, ноги, при этом, по принципу ножниц попеременно двигаются вверх и вниз.

Кроль на спине – стиль плавания, при котором спортсмен, находясь на спине поочередно делает гребки руками не сгибая их, в это время ноги двигаются попеременно вверх и вниз. По скорости перемещения стиль уступает кролю и баттерфляю, опережая лишь брасс. Кроль на спине отличается тем, что лицо все время располагается над водой, поэтому нет необходимости делать выдохи в воду.

Комплексное плавание – плавательная дисциплина, в ходе которой спортсмены поочередно плывут четырьмя разными стилями. Индивидуальное **комплексное плавание**. Порядок стилей в **комплексном плавании**: Баттерфляй. На спине. Брасс. Вольный стиль.

Ловкость – способность человека осваивать новые двигательные действия за относительно небольшой промежуток времени, выполнять сложные по координации движения при изменении динамики их выполнения и в изменяющихся окружающих условиях.

Нагрузка – количественная мера воздействия физических упражнений на организм.

Ныряние в глубину – перемещение пловца преимущественно в вертикальной плоскости на определенное расстояние.

Ныряние в длину – перемещение пловца под водой преимущественно в горизонтальной плоскости на определенное расстояние.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития и воспитания двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Плавание – способность или умение человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

Прикладное плавание – способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия.

Плавучесть – способность тела держаться на поверхности воды.

Плотность – физическое свойство, характеризуется количеством массы вещества, приходящейся на единицу объема.

Поворот открытый – поворот, выполняемый без задержки дыхания.

Поворот закрытый – поворот, выполняемый с задержкой дыхания.

Периоды — объединяют в себе одну или несколько фаз и рассматривают плавательный цикл более укрупненно.

Работоспособность пловца — это текущие функциональные возможности его организма к эффективному выполнению физических упражнений в условиях тренировок и соревнований.

Разминка — комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовить организм к предстоящей работе.

Ритм — соотношение частей (фаз) движения внутри одного цикла.

Сила – физическое качество - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Сила лобового сопротивления - сила, направленная параллельно встречному обтекающему потоку (сила сопротивления движению тела).

Сила подъемная - сила, действующая перпендикулярно вверх по отношению к направлению потока.

Сопротивление волновое – сопротивление системы расходящихся и поперечных волн, возникающее при движении пловца по поверхности воды или на незначительной глубине под водой.

Специальная физическая подготовка (СФП) — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Спортивная тренировка — педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена, построенный в виде системы упражнений, с целью подготовки к соревнованиям.

Спортивная форма — состояние спортивной готовности в определенный момент времени.

Стабильность техники — достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности.

Спортивное плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Судья — лицо, следящее за соблюдением правил во время соревнований и фиксирующее ее результаты.

Судья-секретарь — судья, ведущий протокол соревнований.

Судья-хронометрист — судья, фиксирующий время участника заплыва.

Синхронное плавание — водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку.

Траектория — воображаемый след движения.

Тактика – способ ведения спортивной борьбы.

Темп плавания — частота плавательных движений в единицу времени или количество циклов движений, выполненных за единицу времени.

Техника плавания — совокупность рациональных движений пловца, с помощью которых наиболее эффективно решается поставленная задача.

Техника спортивного плавания — совокупность или система индивидуальных рациональных движений пловца, регламентированных правилами соревнований, позволяющих ему достичь высокого спортивного результата.

Угол атаки тела — положение тела по отношению к обтекаемому потоку.

Утомление — временное снижение работоспособности, наступающее в результате проделанной мышечной работы.

Фазы — части движения, имеющие свои конкретные особенности. Каждая фаза характеризуется определенными параметрами.

Физическая нагрузка — качественная и количественная мера тренировочных и соревновательных упражнений, вызывающих в организме спортсмена выраженные функциональные изменения и стимулирующих адаптационные процессы.

Физическая подготовка — процесс целенаправленного развития и воспитания двигательных способностей и комплексных качеств.

Физическая работоспособность — определенное состояние организма, позволяющее выполнить тот или иной объем физической работы.

Физические качества – качественные характеристики двигательных способностей человека.

Функциональное состояние — интегральный комплекс наличных характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека.

Цикл — периодически повторяющиеся одно законченное движение рук и ног.

Шаг — расстояние, на которое пловец продвигается за один полный цикл движений.

Экономичность техники — рациональное использование энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий в плавании. Критерий экономичности — обоснованно минимальные энергетические затраты, наименьшее напряжение физических и психических возможностей спортсмена.

Эффективность техники — определяется соотношением совокупности индивидуальных движений и прилагаемых усилий и полученным результатом.

**Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся по
окончании начального обучения**

Контрольные упражнения	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Вольный стиль	75 м (без учета времени)	50 м (без учета времени)	25 м (без учета времени)
Кроль на груди с оценкой техники	25 м	12 м	6 м
Кроль на спине с оценкой техники	25 м	12 м	6 м
Брасс с оценкой техники	25 м	12 м	6 м
Погружение в воду с продолжительным выдохом (сбор предметов со дна при нырянии в длину)	поднять предмет, проплыв 3 м под водой	поднять предмет, проплыв 2 м под водой	поднять предмет, проплыв 1 м под водой
Спад в воду из положения сидя на бортике	без ошибок	1-2 ошибки	3 и более ошибки
Буксировка предметов на воде	5 м	4 м	3 м

Игры и развлечения на воде (возраст 7- 8 лет)

Игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета

«Кто быстрее спрячется под водой?»

Задача игры: ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды. **Описание игры.** 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 подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Умывание»

Задача игры: научиться открывать глаза в воде.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу лицом к ведущему и по его сигналу «умываются» — зачерпнув ладонями воду, брызгают ее себе в лицо. Ведущий дает указание: «Все, кто «умывается», смотрят на меня». Обязательно следует отметить тех, кто хорошо «умывался».

Методические указания. Когда вода стекает по лицу, ни в коем случае не закрывать глаза.

«Хоровод»

Задачи игры: почувствовать подъемную силу воды; научиться ориентироваться в воде, открывая глаза.

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

Методические указания. После того, как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

Игры сюжетного характера

«Караси и карпы»

Задачи игры: освоение с водой; воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги — «караси», игроки другой — «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

«Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке — это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

«Лодочки»

Задачи игры: ознакомление с сопротивлением воды; воспитание умения самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

Описание игры. Играющие стоят в шеренге лицом к берегу — это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях — их «разогнал ветер». По второму сигналу: «Раз, два, три — вот на место встали мы» — играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

«Карусель»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 - круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

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

«Водолазы»

Задача игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры. Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды — 120—150 см. **Вариант 2.** Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

«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 подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

«Винт»

Задача игры: совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

Описание игры. 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 дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями руками.

«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 легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

Игры с выдохами в воду

«У кого больше пузырей?»

Задача игры: совершенствование выдоха в воду. *Описание игры.* По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает тот участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

«Ваньки-встаньки»

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение. *Методические указания.* Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

Игры с прыжками в воду

«Прыжки в круг»

Задачи игры: выработка умения прыгать в воду, смелости, уверенности в себе.

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

Сначала прыжки могут выполняться 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. Необходимо обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

«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 займет это положение.

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

Игры с мячом

«Салки с мячом»

Задача игры: дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится

«салкой».

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

«Борьба за мяч»

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

Поурочно-тематический план

программы обучения плаванию детей 7-9 лет в СШОР Кузбасса по плаванию (36 часов: 2 часа теория в процессе практики; 2 контрольные мероприятия в процессе практики; 32 часа обучение и совершенствование техники плавания)

№ п/п	Учебные задачи	Содержание	Организационно-методические указания
1	Проверка плавательной подготовленности. Изучение подготовительных упражнений по освоению с водой.	Проверка плавательной подготовленности обучающихся. Упражнения по освоению с водой: - ходьба по дну с различным положением рук (за головой, вверх, на пояс), с гребковыми движениями рук; - бег по дну с гребковыми движениями рук; Упражнения по освоению с водой на глубине: - ходьба вдоль бортика приставными шагами; - погружение в воду с головой, держась за бортик с задержкой дыхания; - лежание на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе, держась за бортик; - свободное купание.	Проводится вдоль дорожки у ближнего бортика, по одному человеку, на расстоянии 10-15 м. Обучающиеся должны не бояться воды. Вдоль бортика, по одному друг за другом на расстоянии 5-10 м. Глаза не закрывать. На каждый шаг глубокий вдох, опускать голову в воду; Соблюдать горизонтальное положение тела, ноги врозь. Дать возможность учащимся произвольно играть в воде с предметами: мячи, досточки и т.д.
2.	Дальнейшее изучение подготовительных упражнений по освоению с водой.	Комплекс ОРУ. Упражнения в воде: - бег по дну с гребковыми движениями рук; - погружение в воду с головой, держась руками за бортик, с задержкой дыхания на вдохе; - лежание на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе; - выполнение всплывания и лежания в «поплавке»; - лежание на спине в положении «звездочка»; - погружение в воду с головой, с задержкой дыхания на вдохе; - скольжение на спине вдоль бортика. Подвижные игры в воде в мелкой части бассейна: «Дождь», «Морской бой».	Руки прямые, движения попеременные, плечи на воде. Глаза не закрывать. Выполнять с опорой о бортик и без опоры (не держась за бортик). Взявшись за колени, лоб приблизить к коленям, всплыть спиной вверх и полежать в таком положении. Глаза не закрывать. И.п. – одна стопа упирается о дно, другая в горизонтальном положении, руки вдоль туловища, попеременные движения ногами (5-10 м, поочередно). «Дождь» – играющие, зачерпнув ладонями воду, подбрасывают ее вверх и подставляют под

			брызги лицо, не закрывая глаза. «Морской бой» - учащиеся делятся на 2 команды и выстраиваются друг против друга. По сигналу: «огонь», игроки сближаются и, ударяя ладонями по воде, направляют брызги в сторону соперников. Побеждает команда, которая меньше отвращивается от брызг не закрывая при этом глаза.
3.	Дальнейшее изучение подготовительных упражнений по освоению с водой.	Комплекс ОРУ. Упражнения в воде: - погружение в воду с головой, держась руками за борт, с задержкой дыхания на вдохе; - лежание на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе; - выполнение всплывания и лежания в «поплавке»; - лежание на спине в положении «звездочка»; - погружение в воду с головой, с задержкой дыхания на вдохе; - стоя спиной к бортику наклониться вперед, с помощью рук описывая восьмерку вернуться в исходное положение; - скольжение на спине вдоль бортика. Подвижные игры в воде: «Кто быстрее спрячется под водой», «Умывание».	Руки прямые, движения попеременные, плечи на воде. Глаза не закрывать. Выполнять с опорой о борт и без опоры (не держась за борт). Взявшись за колени, лоб приблизить к коленям, всплыть спиной кверху и полежать в таком положении. Глаза не закрывать. Объяснить обучающимся важность плавных непрямолинейных движений в воде. Кисть должна постоянно искать опору в воде. Руки прямые вверх в замок. Оттолкнуться от бортика бассейна. Попеременная работа ног. Скольжение в облегченном варианте: руки вдоль туловища; одна рука вверх. Другая вдоль туловища. «Кто быстрее спрячется под водой» – играющие становятся лицом к ведущему, по его сигналу быстро приседают под воду. Перед погружением сделать глубокий вдох. «Умывание» - Играющие становятся в шеренгу лицом к ведущему и по его сигналу «умываются» — зачерпнув ладонями воду, брызгают ее себе в лицо. Ведущий дает указание: «Все, кто «умывается», посмотрят на меня». Обязательно следует отметить тех, кто хорошо «умывался». Когда вода стекает по лицу, ни в коем случае не закрывать глаза.
4.	Обучение лежанию на груди и на спине, скольжению на груди и на спине, выдохам в воду.	Комплекс ОРУ. Упражнения в воде: - стоя спиной к бортику наклониться вперед, с помощью рук описывая восьмерку вернуться в исходное положение;	Описывать восьмерку с разной амплитудой.

		- погружение в воду с головой, выполнение выдохов в воду; - повторение упражнений: «поплавок», «звездочка»; - скольжение на груди в положении «стрела»; - скольжение на спине в положении «стрела»; - выдохи в воду. Подвижные игры в воде. При отсутствии мелкой части игры «Водолазы» и «Винт»	5 выдохов в воду с выходом пузырьков воздуха – «вода кипит». «Поплавок» – 3-5 р. – спина на поверхности, голова и колени в воде. «Звездочка» – 3-5 р. – ноги и руки врозь. Скольжение вдоль или поперек дорожки в горизонтальном положении, лицо в воде, на поддержке дыхания, руки впереди, ноги вместе, в коленях не сгибать, при скольжении никаких движений не выполнять. И.п. – на спине, руки у бедра, ноги в коленях не сгибать. Держась за борт, выполнить 5 выдохов в воду (медленно – вода должна бурлить). «Водолазы» - играющие делятся на пары. Держась за борт бассейна одновременно опускают голову в воду и показывают произвольное количество пальцев на руке. Партнер должен открыть глаза и определить количество пальцев. «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. <i>Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями руками.</i>
5.	Обучение скольжению на груди, на спине, выдохи в воду.	Домашнее задание: - выполнение выдохов в воду (в таз, ванну и т.д.). Комплекс ОРУ. Упражнения в воде: - повторение упражнений «поплавок», «звездочка»; - повторение упражнений «стрела» на груди и на спине; - скольжение на груди (упражнение «торпеда»);	3-5 раз каждое упражнение, не касаясь дна и бортика. На груди – руки впереди, на спине – руки у бедер, ноги в коленях не сгибать. И.п. – на груди. Положение тела – горизонтальное, лицо в воде (на поддержке дыхания). Движения ног попеременные, Колени не сгибать.

		- скольжение на спине (упражнение «торпеда»); - выдох в воду. Свободное плавание. Домашнее задание: отработка дыхания, комплекс специальных упражнений. Комплекс ОРУ. Упражнения в воде: - повторение упражнений «поплавок», «звездочка»; - повторение упражнений «стрела» на груди и на спине; - скольжение на груди (упражнение «торпеда»); - скольжение на спине (упражнение «торпеда»); - «торпеда» на груди с досточкой в руках; - «торпеда» на спине с досточкой в руках; - выдох в воду. Свободное плавание. Домашнее задание: отработка дыхания, комплекс специальных упражнений. Комплекс ОРУ. Упражнения в воде: - повторение скольжений «стрела» на груди и на спине; - скольжения на груди и на спине с различными положениями рук;	И.п. – на спине, руки у бедер, ноги в коленях не сгибать, движения ног – попеременные (скольжение по 3-5 м.). 5-10 выдохов (вода должна бурлить).
6.	Обучение скольжению на груди, на спине, выдох в воду.	3-5 раз каждое упражнение, не касаясь дна и бортика. На груди – руки вперед, на спине – руки у бедер, ноги в коленях не сгибать. И.п. – на груди. Положение тела – горизонтальное, лицо в воде (на задержке дыхания). Движения ног попеременные, колени не сгибать. И.п. – на спине, руки у бедер, ноги в коленях не сгибать, движения ног – попеременные (скольжение по 3-5 м.). Упражнение выполнять 7-10 метров, лицо в воде. Движения прямыми ногами. Колени не появляются из воды 5-10 выдохов (вода должна бурлить).	И.п. – на спине, руки у бедер, ноги в коленях не сгибать, движения ног – попеременные (скольжение по 3-5 м.). 5-10 выдохов (вода должна бурлить).
7.	Обучение скольжению с различными положениями рук, движению ног в кроле на груди и на спине, упрощенному гребку рук брассом.	И.п. – на груди, лицо в воде, правая рука – вперед, левая – у бедра (затем смена положений рук); И.п. – на спине, правая рука – у бедра, левая – вперед (затем смена положений рук); И.п. – на груди, выполняя попеременные движения ногами (в руках доска), 2р. х 5м., 2р. х 10м. И.п. – на спине, с попеременными движениями ногами (руки у бедер), 2р. х 5м., 2р. х 10м. - ознакомление с техникой движений ног в кроле на груди; - выдох в воду;	И.п. – на спине, руки у бедер, ноги в коленях не сгибать, движения ног – попеременные (скольжение по 3-5 м.). 5-10 выдохов (вода должна бурлить).

	- ознакомление с техникой движений ног в кроле на спине; - выдохи в воду; - движения ногами кролем на груди и руками брассом (упрощенный брассовый гребок). - Подвижные игры в воде «Авария», «У кого больше пузырей?».	«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». До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела. «У кого больше пузырей?». По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот Выигрывает тот участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно сделать вдох.
8.	Обучение скольжению с различными положениями рук, движению ног в кроле на груди и на спине, упрощенному гребку рук брассом.	Домашнее задание: комплекс упражнений на суше для изучения техники движений ногами в кроле на груди и на спине. Комплекс ОРУ. Упражнения в воде: - повторение скольжений «стрела» на груди и на спине; - скольжения на груди и на спине с различными положениями рук; И.п. – на груди, лицо в воде, правая рука - вперед, левая – у бедра (затем смена положений рук); И.п. – на спине, правая рука – у бедра, левая – вперед (затем смена положений рук); И.п. – на груди, выпонная попеременные движения ногами (в руках доска), 2р. х 7м., 2р. х 15м. И.п. – на спине, с попеременными движениями ногами (руки у бедра), 2р. х 7м., 2р. х 15м.
	- ознакомление с техникой движений ног в кроле на груди; - выдохи в воду; - ознакомление с техникой движений ног в кроле на спине; - выдохи в воду; - движения ногами кролем на груди и руками брассом (упрощенный брассовый гребок).	

		- Подвижные игры в воде «Авария», «У кого больше пузырей?», «Винт». Домашнее задание: комплекс упражнений на суше для изучения техники движений ногами в кроле на груди и на спине. Комплекс ОРУ. Упражнения в воде: - скольжение на груди с задержкой дыхания на вдохе; - зачет по скольжению на груди; - выдох в воду с поворотом головы в сторону; - скольжение на спине с последующими движениями ног; - скольжение на груди с последующими движениями ног; - движения ногами кролем на груди и руками брассом (упрощенный брассовый гребок); Подвижные игры в воде. Домашнее задание: тренировка выдохов в воду с поворотами головы в сторону, упражнения для совершенствования движений ногами в кроле на груди, на спине.	Подвижные игры в воде «Авария», «У кого больше пузырей?», «Винт». Домашнее задание: комплекс упражнений на суше для изучения техники движений ногами в кроле на груди и на спине. Комплекс ОРУ. Упражнения в воде: - скольжение на груди с задержкой дыхания на вдохе; - зачет по скольжению на груди; - выдох в воду с поворотом головы в сторону; - скольжение на спине с последующими движениями ног; - скольжение на груди с последующими движениями ног; - движения ногами кролем на груди и руками брассом (упрощенный брассовый гребок); Подвижные игры в воде. Домашнее задание: тренировка выдохов в воду с поворотами головы в сторону, упражнения для совершенствования движений ногами в кроле на груди, на спине.	Руки вытянуты вперед, выполнять толчком от стенки. Оценки: 6м – 5, 4м – 4, 3м – 3. 5-10 раз, держась руками за бортик. Руки у бедер, ноги в коленях не сгибать. С различными положениями рук: вперед; одна вперед, другая у бедра. «Кто, лежа на спине быстрее перевернется на грудь?», «Пятнашки с поплавком».	
9.	Проведение зачета по выполнению скольжения на груди, совершенствование движений ног в кроле на груди, на спине.	Изучение основных элементов спортивных способов плавания: движений ног и туловища дельфином, движений ног брассом, движений рук в кроле брассом и движений рук в кроле на груди.	Объяснение техники, выполнение подводящих упражнений на суше (имитация движений ног и туловища дельфином, движений ног брассом, движений рук в кроле на груди). Упражнения в воде: - плавание с помощью попеременных движений ногами кролем на груди; - плавание дельфином с движениями туловища и ног: одной ногой, с движением ног от колена, в положении руки внизу, под водой, на боку; - плавание кролем на груди на задержке дыхания: с доской в ногах, без доски, на дальность 10 гребков (за 10 гребков преодолеть, возможно, более длинную дистанцию); - выполнение выдохов в воду. Выполнение подводящих упражнений на суше для изучения техники движений ног в брассе (на скамейке, у стены). Упражнения в воде: - выполнение брассовых движений одной ногой, стоя в воде у бортика; - плавание брассом на ногах с задержкой дыхания: руки вверх, с доской в руках, руки внизу, 5 движений на дальность.	Все задания выполняются поточным способом. Занимающиеся проплывают отрезки 10-12 м, выполняя упражнения, и произвольно возвращаются к месту старта по левой стороне бассейна После каждого выполненного упражнения преподаватель указывает занимающимся их ошибки.	

12-13	Проверка плавательной подготовленности учащихся (в форме соревнований). Дальнейшее изучение основных элементов спортивных способов плавания: движений ног и туловища дельфином, движений ног брассом и движений рук в кроле на груди.	Программа соревнований: - 3х12м – ноги и туловище дельфин, ноги брасс, руки кроль (старт на всех дистанциях толчком от бортика). Имитация движений ног брассом на суше (на скамейке). Упражнения в воде: - плавание брассом на ногах с задержкой дыхания: руки вверх, руки внизу, с доской в руках, чередуя 6 ударов ногами кролем и одно движение ног брассом, в положении на спине (руки внизу), 7 движений ногами на дальность; - плавание кролем на груди на руках с задержкой дыхания: с доской в ногах, одной рукой, на дальность 10 гребков; - выполнение у бортика выдохов в воду с поворотом головы; - плавание дельфином на ногах: в положении руки внизу, в ластах (руки вверх), в ластах под водой, в ластах (руки внизу), в ластах на спине, в ластах на бок.	Проводится оценка выполнения следующих упражнений: - ноги и туловище дельфин; - ноги брасс; - руки кроль; (все упражнения выполняются на задержке дыхания). Каждый учащийся стартует на 3-х дистанциях по 12м. Преподавателем или экспертной комиссией оценивается техника плавания каждого ученика по 5-ти бальной шкале. Личное первенство определяется по сумме баллов, полученных на 3-х дистанциях отдельно среди девочек и мальчиков.
14-16	Изучение согласования основных элементов спортивных способов плавания. Изучение техники старта с тумбочки.	Имитация на суше движений рук в кроле в согласовании с дыханием. Выполнение подводных упражнений для изучения техники старта с тумбочки. Упражнения в воде: - плавание кролем на груди на руках: на задержке дыхания на дальность (за 10 гребковых движений), одной рукой с дыханием, двумя руками в согласовании с дыханием, 12м в согласовании с дыханием на наименьшее количество гребков; - плавание брассом на ногах: в положении руки вверх на задержке дыхания, в согласовании с дыханием (руки вверх), то же (руки внизу), с доской в руках и в согласовании с дыханием, на спине (руки внизу), на груди 10м на минимальное количество гребков;	Упражнения для изучения движений ног дельфином выполняются в ластах (в случае отсутствия инвентаря эти же упражнения выполняются без ласт).

	- плавание дельфином на ногах: в положении руки вверх, с доской (в согласовании с дыханием), на спине, на боку, работа ногами и туловищем дельфином в вертикальном положении. Изучение стартового прыжка на суше (по фазам): мах руками вперед-вверх, отталкивание, скольжение. Упражнения в воде: и.п. – присев обхватить руками колени, подбородок прижать к груди. Выполнить спад в воду и кувырок в воде; и.п. – сед на бортике, ноги в воде, руки прямые за головой в замок. Наклониться вперед, оттолкнуться ногами, проскользить; и.п. - присев на бортике, руки прямые за головой в замок. Наклониться вперед, оттолкнуться ногами, проскользить; и.п. - полуприсед на бортике, руки прямые за головой в замок. Наклониться вперед, оттолкнуться ногами, проскользить; и.п. – стартовое положение, держась руками за сливной желоб («пенное корытце»), опустить руки вдоль туловища и выполнить толчок со скольжением; и.п. – то же, отпуская руки, прижать их к груди, а в момент толчка ногами вывести их вверх; и.п. – то же, в момент толчка ногами руки пронести вверх по воздуху; и.п. – то же, одновременно с движением рук резко прогнуться и сделать толчок ногами. и.п. – стартовое положение, держась руками за стартовый поручень, опустить руки вдоль туловища и выполнить толчок со скольжением; и.п. – то же, отпуская руки, прижать их к груди, а в момент толчка ногами вывести их вверх; и.п. – то же, в момент толчка ногами руки пронести вверх по воздуху; и.п. – то же, одновременно с движением рук резко прогнуться и сделать толчок ногами. Подвижная игра «Прыжки в круг»	В исходном положении захватывать пальцами ног передний край бортика. «Прыжки в круг». Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна. Сначала прыжки могут выполняться 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
--	---	---

17-18	Изучение дополнительных элементов спортивных способов плавания: движений рук и ног в кроле на спине и дельфином, движений рук брассом. Изучение техники открытых поворотов.	Имитация на суше движений рук в кроле на спине, дельфином, брассом. Упражнения в воде: - скольжения в положении на спине; - плавание на спине: на ногах (руки вниз), на ногах (руки вверх), на руках (с доской в ногах), на руках (без доски); - плавание дельфином на руках: с доской в ногах и задержкой дыхания, с движениями ног кролем, на дальность 10 гребков, на задержке дыхания; - плавание брассом на руках: с доской в ногах на задержке дыхания, с движениями ног кролем, с движениями ног дельфином. Объяснение техники выполнения поворотов. Имитация на суше: - имитация подплывания к бортику; - то же и постановки рук на бортик; - то же и энергичное сгибание ног; - то же и убрать ладони от бортика, одновременно повернуться на одной ноге на 180 градусов; - то же, но после поворота поставить ногу на бортик, руки вывести вперед, голову расположить между руками; - то же, но оттолкнуться ногой от бортика. Выполнить вышеуказанные упражнения в воде на мелкой части с подходом, затем с подплыванием.	задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх. Необходимо обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад. В и.п. – подбородок прижать к груди. Все задания выполняются поточным способом по 12м. Необходимо вести обучение поворотов в обе стороны: вправо и влево.
19-21	Изучение согласования дополнительных элементов спортивных способов плавания с дыханием. Прикладное плавание	Имитация на суше движений рук брассом с дыханием, движений рук дельфином в согласовании с дыханием. Упражнения в воде: - плавание брассом на руках с дыханием: с доской в ногах, с движениями ногами кролем, то же на скорость (в парах); - плавание дельфином в согласовании с дыханием: с доской в	Провести гипервентиляцию легких, задерживать дыхание на вдохе. Носки ног оттянуты, руки вдоль туловища.

		ногах, то же 12м на наименьшее количество гребков, с движениями ног кролем; - плавание кролем на спине в согласовании с дыханием: с помощью движений ног (руки вверх), на руках с доской в ногах, в полной координации; - плавание кролем на груди: на ногах (короткие отрезки на скорость), выполнение движений ногами кролем в вертикальном положении, плавание кролем на груди в согласовании с дыханием. Объяснение задач раздела «Прикладное плавание». Обучения погружениям: - вниз ногами с бортика, вниз ногами с тумбочки, вниз ногами с удерживанием тела в вертикальном положении с помощью рук. Обучение переходу из вертикального положения в горизонтальное и наоборот. Обучение нырянию в длину.	5-10 м, ноги кролем, руки вперед выпрямлены. Руки выполняют удлиненный гребок брассом, ноги кролем. Выполнение удерживания туловища в вертикальном положении движениями ногами и руками; то же, кисти рук над водой; то же, предплечья над водой; то же руки вверх над водой – удержаться. Объяснить обучающимся действие закона Архимеда, роль и механизм действия выталкивающей силы воды на тело пловца. Плавание кролем в вертикальном положении (голова над водой, ноги опущены вниз); Плавание кролем лежа на груди. Объяснить обучающимся как действует лобовое сопротивление воды на тело, на опорные части руки во время гребка. Объяснить обучающимся оптимальную глубину ныряния (сила выталкивания воды и сила тяжести равны).
22-25	Совершенствование дополнительных элементов спортивных способов плавания. Прикладное плавание.	Упражнения в воде: - плавание кролем на спине: на ногах, с гребками одной рукой, на руках (с доской в ногах), в полной координации. - плавание дельфином: на ногах (руки вверх), на руках в согласовании с дыханием, то же с движениями ног кролем; - плавание кролем на груди: одной рукой с акцентированными ударами ногами, «на спеление» (правая рука вверх, левая вниз, смена положений рук через 6 ударов ногами), в полной координации 15 м на минимальное количество гребков; - плавание брассом: на руках в согласовании с дыханием и доской в ногах, то же с движениями ног кролем, то же с движениями ног дельфином, на ногах (руки вверх) 10 гребков на дальность.	С различными положениями рук и движениями ног кролем, брассом, дельфином.

		Совершенствование погружений вниз ногами, вниз головой. Совершенствование ныряний в длину. Плавание с подручными средствами. Подвижные игры с погружением.	Использование надувных и пенопластовых предметов. Игра «Водолазы» - вариант игры с поиском предметов, лежащих на дне бассейна.
26-28	Изучение согласования движений в спортивных способах плавания. Совершенствование скоростных способностей.	Выполнение имитационных упражнений для изучения согласования движений в брассе, дельфине. Упражнения в воде: - плавание брассом: в полной координации, чередуя 6 ударов ногами кролем (руки вверх) с одним полным циклом движений в брассе, чередуя 2 гребка руками с одним полным циклом движений; - плавание дельфином на задержке дыхания: выполняя 3 удара в положении - руки вверх и три в положении - руки вниз, то же, но по 2 удара в каждом положении; Плавание кролем на груди и на спине: - 4-6 раз по 6-8 м кролем на груди на задержке дыхания при помощи рук, прогрессивно с допływанием максимально (отдых до восстановления); - 4-6 раз в полной координации с дыханием (отдых до восстановления); «Скоростная часть».	«Скоростная часть» может проводиться в следующих формах: - эстафетное плавание, - плавание с выбыванием, - плавание на время, - плавание за лидером (с форой), - плавание наперегонки.
29-31	Дальнейшее изучение согласования движений в спортивных способах плавания. Совершенствование общей выносливости.	Упражнения в воде: - плавание дельфином: выполняя два удара в положении - руки вверх и два удара в положении - руки вниз, двухударной координацией на задержке дыхания (один удар - руки вверх, второй удар - руки вниз), двухударной координацией в согласовании с дыханием; - плавание брассом: в полной координации, чередуя два гребка руками с одним полным циклом, чередуя 6 ударов ногами кролем в положении - руки вверх с одним циклом движений брассом, в полной координации 12 м на минимальное	

31-33	Совершенствование техники спортивных способов плавания. Совершенствование скоростных способностей	количество гребков. Плавание кролем на груди и на спине: - 4-6 раз по 6-8 м кролем на груди с поднятой головой, быстро (3-4 силы), с допływанием, отдых 15-20 сек.; - плавание «на сцепление»; - 8-12 раз по 12 м на ногах (75-80% от макс.); - плавание с «подменой»; - 12-16 раз по 12 м в полной координации с дыханием, скорость 80-85% (пусть до 25 ударов за 10 сек.), отдых 15-20 сек.; - 2 x 12 м на минимальное количество гребков. Упражнения в воде: Плавание брассом в полной координации; Плавание дельфином в полной координации; Плавание кролем на груди и на спине: - 4-6 по 6-8 м на руках прогрессивно от 1-го к последнему отрезку (отдых до восстановления); - 2 x 12 м на минимальное количество гребков; - 4-6 по 6-8 м на ногах, руки вверх (без доски) максимально, с допływанием (отдых до восстановления); - с выполнением упражнений для исправления индивидуальных ошибок; - 4-6 раз по 6-8 м в полной координации максимально; - проплывание отрезков 12 м с оценкой техники. «Скоростная часть».	Доплывать любым способом. Внимание обращается на правильное согласование движений рук, ног и дыхания
33-34	Совершенствование техники спортивных способов плавания. Совершенствование общей выносливости.	Упражнения в воде: Плавание брассом: - в полной координации; - на минимальное количество гребков; - чередуя 2 гребка руками с одним полным циклом движений; - чередуя 2 толчка ногами с одним полным циклом движений; - чередуя 6 ударов ногами кролем в положении руки вверх с одним циклом брасса; - в полной координации на скорость (в спарринге); - проплывание отрезка 12 м с оценкой техники. Плавание дельфином: - в полной координации; - ноги кроль, руки дельфин;	Скорость плавания увеличивается следующим образом: 1 – в $\frac{3}{4}$ силы, 2 – 80-85%, 3 – 85-90%, 4 – 6 – 95-100%. Проводится итоговая оценка техники плавания кролем на груди и на спине.

		- то же на наименьшее количество гребков; - руки кроль, ноги дельфин; - одна рука кролем, ноги дельфином (двухударная координация); - дельфин в координации (в спарринге); - проплывание отрезка 12м с оценкой техники. Плавание кролем на груди и на спине: - 8-12 раз по 12м на руках, пульс 22-25, отдых 15-20 сек.; - 100м на ногах (руки вдоль туловища – на спине, вверх – на груди), смена способов через 25м; - 12-16 раз по 12м в полной координации, пульс 22-25, отдых 15-20 сек.	Проводится итоговая оценка техники плавания способами брасс и дельфин. Следить за высоким положением тела в воде.
35	Совершенствование техники спортивных способов плавания. Совершенствование скоростных способностей.	Упражнения в воде: Комплексное плавание: - 8 по 8м в полной координации (прогрессивно), с доплыванием, отдых до восстановления; - 4 по 8 м на ногах, с доской в руках, максимально; - 4 по 8 м на руках, максимально (отдых до восстановления); - 8 по 12 м в полной координации, максимально, отдых до восстановления.	Доплывание любым способом.
36	Итоговое занятие	«Скоростная часть». Опрос о способах плавания, основных ошибках в технике плавания Проплывание отрезков 12м с оценкой техники следующими способами: - кроль на груди, - кроль на спине, - брасс, - дельфин.	Зачетные требования: Знание теоретического материала по пройденным темам; Демонстрация 4-х способов плавания.