Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 11

Обсуждено

на педагогическом совете ОО

Протокол №

от « » 20 г.

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 11

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Ярошевская

Приказ № от « » 20 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ПЛАВАНИЕ»

Возраст учащихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 9 месяцев (68 часов)

Разработчик программы:

Петришин Роман Евгеньевич

учитель физкультуры

высшая квалификационная категория

образование высшее, ОГИФК -1974г.

Североуральск

2019

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа  по плаванию – это образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

Плавание способствует укреплению здоровья, привитию жизненно важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение; развивает физические качества занимающихся: силу, гибкость, выносливость, ловкость, быстроту.

Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у занимающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, организованности, настойчивости, трудолюбия, смелости, силы воли и уверенности в своих силах.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической и стрессовой напряженности, создании оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение плавания состоит не только в воздействии физических упражнений на организм, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пребывание в воде совершенствует терморегуляцию, закаливает организм. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и учения оказывать помощь на воде.

Лечебное значение плавания особенно наглядно проявляется у детей с нарушениями осанки. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает ассиметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Направленность программы: образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

Нормативно-правовые документы

* Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской  
  Федерации» № 273- ФЗ от 23.12.2012;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Концепция развития дополнительного образования детей/ распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р;
* СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»  
  (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской  
  Федерации от 29. 12. 2010 г. № 189);
* СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных  
  организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного  
  государственного санитарного врача Российской Федерации от 04. 07. 2014 г. № 41).

**Актуальность.**

Данная программа актуальна тем что, обучающиеся младшего школьного возраста приобретают жизненно необходимые знания и умения плавания.

**Отличительные особенности -**программы заключается в том, что для успешного освоения обучающимися учебного материала, знаний, умений и навыков - средства и методы имеют оздоровительную направленность.

Адресат программы - данная программа предназначена для обучающихся младшего школьного возраста не имеющих умений и навыков плавания.

Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы

Программа составлена в объеме 68 часов, согласно нормам СанПиНа. Сроки освоения данной программы предполагают проведение учебно - тренировочных занятий согласно расписанию в течение всего учебного года.

Цель программы:

* Обучение и совершенствование навыков плавания спортивными  способами, стартов и поворотов
* Разносторонняя физическая подготовка на суше
* Развитие двигательных качеств
* Овладение теоретическими знаниями по плаванию, основами режима дня спортсмена
* Укрепление здоровья детей
* Формирование у детей интереса к занятиям спортом
* Выявление одаренных детей для дальнейших занятий плаванием.

**Задачи:**

**Обучающие:**

1) обучить необходимому объёму умениям и навыкам по плаванию-

освоить в полной координации кроль на груди, кроль на спине, брасс;

2) обучить необходимому объёму знаний в области плавания;

3) обучить подвижным играм на воде;

4) сформировать мотивацию у учащихся к занятиям по плаванию.

**Развивающие:**

1) содействовать укреплению и правильному развитию опорно-двигательного аппарата у учащихся, а также их профилактике заболеваний и нарушений;

2) содействовать укреплению здоровья и иммунитета, посредством закаливания организма;

3) развивать физические качества: выносливость, силу, координацию,

специальную физическую подготовку, дыхательную систему.

**Воспитательные:**

1) воспитание у учащихся здорового образа жизни;

2) воспитание нравственных и волевых качеств;

3) содействовать эмоциональной и физической разгрузке посредством подвижных игр на воде и упражнений на расслабление.

4) воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

Условия реализации программы:

Условия набора в коллектив:

       Минимальный возраст для начала занятий – 7 лет.         В группы принимаются учащиеся, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Условия формирования группы:.

Группы формируются в начале учебного года, на основании Устава спортивного клуба «Олип» МАОУ СОШ № 11 и санитарно - эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Рекомендуемый количественный состав групп – 12 человек.

**Формы и виды занятий**

Основными формами занятий являются: теоретические занятия, групповые тренировочные занятия, сдача контрольных нормативов, участие в спортивных соревнованиях.

Групповое занятие, которое состоит из трёх частей - подготовительной, основной и заключительной. Занятие по плаванию проводится на суше и воде. Первая и последняя части занятия проводятся обычно на суше, основная его часть - в воде.

Подготовительная часть занятия продолжается от 5 до 10 мин. Она включает рапорт, перекличку, пояснение задач и содержания урока, ознакомление учащихся на суше с упражнениями, которые они будут выполнять в воде. В подготовительной части занятия внимание обучающихся должно быть обращено на выполнение задач занятия, а также подготовить организм обучающихся к основной части занятия.

Задача основной части занятия - освоение и разучивание техники различных стилей плавания. Продолжительность основной части занятия зависит от подготовленности занимающихся, температуры воды и воздуха, примерно - 25-30 минут.

Задача заключительной части занятия - постепенное снижение нагрузки. В этой части занятия обычно проводятся игры на воде, упражнения на расслабление, свободное плавание. Продолжительность примерно-5-7 минут.

Заканчивается занятие построением, подведением итогов занятия. Подводя итоги, необходимо отметить успехи всей группы и отдельных занимающихся.

**Режим**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продолжительность  занятия | Периодичность в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов за 9 месяцев |
| 1 час | 2 раза в неделю | 2 часа | 68 часов |

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

- Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

- Индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое обеспечение:

-Помещение бассейна (чаша бассейна);

-Доски для плавания;

-Ласты;

-Мячи;

-Шайбы;

-Лопатки;

-Обручи;

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны:

**Знать:**

-знать и соблюдать правила личной безопасности и окружающих при занятиях в бассейне;

-значение и основы здорового образа жизни;

-историю развития спортивного плавания;

-основные теоретические сведения о плавании.

**Уметь:**

-научиться правильному дыханию в водной среде;

-освоиться со свойствами воды - не бояться.

-уметь выполнять погружения, всплывания,

скольжения на груди и спине;

-играть подвижные игры на воде;

- выполнять комплексы ОРУ, ОФП и подводящие упражнения на суше для освоения навыков стилей плавания;

-освоить в полной координации - кроль на груди и спине, брассом;

-проплывать на результат стилями - кроль на груди и спине 25 м.

**Личностные результаты:**

- формирование и развитие решительности, целеустремлённости, настойчивости, самообладания, смелости, дисциплинированности, умения действовать в коллективе и проявлять самостоятельность;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях на воде.

**Метапредметные результаты:**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов;

• определение общей цели и пути её достижения; умение договориться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, активно оценивать собственное поведении и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений деятельности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты*:***

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитии человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о плавании и здоровье как фактора успешной учёбы и социализации;

• овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, массой тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Подтверждением успешности реализации данной  дополнительной образовательной программы являются следующие показатели:

* Стабильный состав и сохранность контингента занимающихся;
* Рост функциональных возможностей;
* Успешная сдача контрольных нормативов;
* Успешное выступление на соревнованиях.

По окончании обучения, занимающиеся должны овладеть теоретическими и практическими навыками, изложенными в программе.

1. **Учебный план**

Режим занятий: 2 раз в неделю по 1 часу; 68 часов за 9 месяцев

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы** | **Кол-во**  **часов** | **Форма**  **контроля** |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **3** | Опрос |
| 2 | **Практическая подготовка** | **65** |  |
| 2.1 | Освоение имитационных упражнений на суше | 6 | Наблюдение |
| 2.2 | Освоение двигательной техники плавания | 8 | Наблюдение |
| 2.3 | Плавательная подготовка различных стилей плавания | 41 | Наблюдение |
| 2.4 | Подвижные игры на воде | 6 | Наблюдение |
| 2.5 | Сдача зачетных упражнений | 4 | Контрольные испытания |
|  | **ИТОГО:** | **68** |  |

1. Оценочные, а так же методические и дидактические материалы

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебно-  
демонстрационные пособия, видеофильмы.

Методические материалы

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные  
теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед используются наглядные пособия, учебные фильмы. Для успешного решения задач Программы применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой метод,  
соревновательный метод.

**Организующие команды и приемы:**«Внимание», «Вдох», «Выдох», свисток.  
Передвижения в воде: держаться на воде, нырять, плавать под водой с открытыми глазами, правильно дышать, работать руками и ногами.

Дидактические материалы

* Картотека упражнений по плаванию;
* Картотека подводящих упражнений способствующих освоению техники различных стилей плавания;
* Картотека техники выполнения стартов и поворотов;
* Схемы и плакаты освоения технических приемов в плавании.
* Видео материалы (компьютер)

Оценочные материалы: способом проверки результата обучения являются наблюдение за учащимися и собеседование.

Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона, которые фиксируются в  
Листке здоровья. Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных результатов, участие в соревнованиях по плаванию. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге - воспитание физически здоровых людей.

Формы фиксации результатов:

* Опрос
* Наблюдение
* Сдача контрольных испытаний и нормативов
* Внутри школьные соревнования

1. **Календарный учебный график по программе «Плавание» на 2019-2020 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  начала обучения по программе | Дата  окончания обучения по программе | Всего  учебных  недель | Количество  учебных  часов | Режим  занятий |
| 02.09.2019 | 30.05.2020 | 34 | 68 | 2 раза в неделю по 1 часу |

1. **Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема № | Тема занятия | Кол-во часов | Из них |  |
|  |  |  | теор | практ |
| 1 | **Раздел1. Техника безопасности** | **1** | **1** | **-** |
| 1.1. | Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на воде | 1 | 1 | - |
| 2 | **Раздел 2. Плавание «кроль»** | **43** | **5** | **38** |
| 2.1. | Обучение подготовительным упражнениям по освоению бассейна (с водой) | 2 | - | 2 |
| 2.2. | Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами и передвижения по дну | **1** | **-** | **1** |
| 2.3. | Обучение технике плавания кроль на груди | 22 | - | 22 |
| 2.4. | Обучение технике плавания кроль на спине | 18 | - | 18 |
| 3 | **Раздел 3.Плавание «брасс» и «дельфин»** | **8** | **2** | **6** |
| 3.1. | Обучение элементам техники плавания брасс | 6 | 1 | 5 |
| 3.2. | Обучение элементам техники плавания дельфин | 2 |  | 2 |
| 4 | **Раздел 4. Подвижные игры на воде** | **6** | **-** | **6** |
| 4.1. | Игры на воде | 4 | - | 4 |
| 4.2. | Эстафеты на воде с элементами плавания; | 2 |  | 2 |
| 5 | **Раздел 5. Старты и повороты** | **6** |  | **6** |
| 5.2. | Обучение выполнению стартов | 4 | - | 4 |
| 5.3. | Обучение выполнению поворотов | 2 | - | 2 |
| 6 | **Раздел 6. Контроль и соревнования** | **4** | **-** | **4** |
| 6.1 | Сдача контрольных нормативов | 3 | - | 3 |
| 6.2 | Участие в соревнованиях | 1 | - | 1 |
|  | **Итого:** | **68** | **7** | **61** |

**Поурочное содержание дополнительной программы «Плавание»**

В программе 3 ступени.

**1-я ступень обучения:** приобщение к воде; подготовительные упраж­нения в воде (освоение дыхания, элементар­ных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше (контрольные упражнения для занятия 10).

**2-я ступень:** разучивание техники плавания кролем на груди и на спи­не, спадов вперед с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суше; совершенствование навыка плавания (см. контрольные нормативы для занятий 21 и 44).

**3-я ступень:** дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине (см. контрольные упраж­нения для занятия 68), разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Занятие**  **№** | **Задачи** | **Содержание занятия** |
| 1 | 1.Техника безопасности;  2.Организация занимающихся; ознакомление с имитационными упражнениями на суше; освоение с водой (передвижение по дну, пер­вый вариант дыхания в воде, погружение под, воду, скольжение). | 1. Ознакомление учащихся с правилами поведения и техникой безопасности.  2.Организован­ный вход в воду, построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары;  3. Подготовительные упражнения в воде: передвижение по дну парами в обход и по диагонали ванны бассейна; то же, но в' колон­не по одному; бег в воде вперед, назад, боком (приставными шагами) в чередовании с ходьбой движений в скольжении; обучение умению дышать и погружаться под воду с открытыми глазами. |
| 2 | 1.Техника безопасности;  2. Разучивание имитационных упражнений на суше, разучивание скольжения на гру­ди, на спине. | 1.Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения; правила поведения во время подвижных игр на воде.  2. вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой на него руками;  3. передвижения в воде шагом, бегом, прыжками (с различными и. п. рук и с греб­ковыми движениями руками) в чередовании с дыхательными упражнениями;  4. погружения под воду с открыванием глаз, передвижения с подныриванием под предметы — шест, обруч и т, п. (здесь и далее чередовать упражнения, выполняемые на за­держке дыхания, с дыхательными упражне­ниями);  5. скольжение на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; од­на рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер); скольжение на груди с плавательной доской в руках, вытянутых вперед (в случае необходимости использовать пассивные виды скольжений с непосредственной помощью пре­подавателя);  6.скольжение с элементарными движения­ми руками и ногами: скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения  гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; то же, но гребок другой рукой; то же, но гребок двумя руками одновременно: скольжение на груди, руки вытянуты вперед, в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше;  7.ознакомление со скольжением на спине, руки у бедер;  8.соскоки с низкого бортика в воду нога­ми вниз;  9.подвижные игры в воде, с умением скользить, подныривать под предме­ты («скользящие стрелы», «кто быстрее  спря­чется в воде под плавательную доску», «сомб­реро»). |
| 3 | 1.Техника безопасности;  2. Разучивание имитационных упражнений на суше, разучивание скольжения на гру­ди, на спине. | 1.Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения; правила поведения во время подвижных игр на воде.  2. вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой на него руками;  3. передвижения в воде шагом, бегом, прыжками (с различными и. п. рук и с греб­ковыми движениями руками) в чередовании с дыхательными упражнениями;  4. погружения под воду с открыванием глаз, передвижения с подныриванием под предметы — шест, обруч и т, п. (здесь и далее чередовать упражнения, выполняемые на за­держке дыхания, с дыхательными упражне­ниями);  5. скольжение на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; од­на рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер); скольжение на груди с плавательной доской в руках, вытянутых вперед (в случае необходимости использовать пассивные виды скольжений с непосредственной помощью пре­подавателя);  6.скольжение с элементарными движения­ми руками и ногами: скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения  гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; то же, но гребок другой рукой; то же, но гребок двумя руками одновременно: скольжение на груди, руки вытянуты вперед, в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше;  7.ознакомление со скольжением на спине, руки у бедер;  8.соскоки с низкого бортика в воду нога­ми вниз;  9.подвижные игры в воде, с умением скользить, подныривать под предме­ты («скользящие стрелы», «кто быстрее  спря­чется в воде под плавательную доску», «сомб­реро»). |
| 4 | Разучивание скольжения на гру­ди, на спине, на боку с элементарными гребковыми движениями; оценка умения погру­жаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы. | В воде: 1) вход в воду соскоком с борти­ка; разминка с использованием различных ви­дов передвижений по дну бассейна;   1. обучение скольжению на груди (обе ру­ки вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая у бедра; обе у бедра), на спине (руки у бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра), на боку (нижняя рука вытянута впе­ред, верхняя у бедра). Не забывать о чередовании скольжений с дыхательными уп­ражнениями; 2. скольжения с элементарными гребковыми движениями (повторить соответствующие упражнения занятия 2);   4) соскоки в воду с бортика в гимнастический обруч (удерживается на рас­стоянии 1 м от бортика);   1. оценка умения погружаться под воду, на­ходить и поднимать со дна небольшие пред­меты; 2. подвижные игры, связанные с умением скользить («стрелы скользят в цель», «букси­ры»). |
| 5 | Разучивание скольжения на гру­ди, на спине, на боку с элементарными гребковыми движениями; оценка умения погру­жаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы. | В воде:1) вход в воду соскоком с борти­ка; разминка с использованием различных ви­дов передвижений по дну бассейна;   1. обучение скольжению на груди (обе ру­ки вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая у бедра; обе у бедра), на спине (руки у бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра), на боку (нижняя рука вытянута впе­ред, верхняя у бедра). Не забывать о чередовании скольжений с дыхательными уп­ражнениями; 2. скольжения с элементарными гребковыми движениями (повторить соответствующие упражнения занятия 2);   4) соскоки в воду с бортика в гимнастический обруч (удерживается на рас­стоянии 1 м от бортика);   1. оценка умения погружаться под воду, на­ходить и поднимать со дна небольшие пред­меты; 2. подвижные игры, связанные с умением скользить («стрелы скользят в цель», «букси­ры»). |
| 6 | Разучивание второго варианта дыхания (вдох — продолжительный выдох в воду); разучивание скольжения с поворотом относительно продольной оси тела; дальней­шее разучивание элементарных гребковых дви­жений в скольжении. | *В воде:* 1) разминка в воде (прыжки по дну бассейна в чередовании со скольжением); скольжение на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна;   1. разучивание техники продолжительных выдохов в воду (второй вариант дыхания); 2. разучивание элементарных гребковых движений в скольжении; (повторить упражнения из занятия 2); 3. в скольжении на груди, руки вы­тянуты вперед, развести руки в стороны (на­жимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше; 4. в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, про­скользить дальше; повторить то же, но другой рукой; 5. в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гре­бок правой рукой, проскользить; 6. повторить тоже, но другой рукой; в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, просколь­зить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед; 7. разучивание скольжения с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела: во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, од­новременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; 8. проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь;   подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («у кого вода в котле закипит сильнее», «у кого больше пузырей», «поезд идет в туннель, выпуская пар») и скольжение с вра­щением («винт»). |
| 7 | Разучивание второго варианта дыхания (вдох — продолжительный выдох в воду); разучивание скольжения с поворотом относительно продольной оси тела; дальней­шее разучивание элементарных гребковых дви­жений в скольжении. | *В воде:* 1) разминка в воде (прыжки по дну бассейна в чередовании со скольжением); скольжение на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна;   1. разучивание техники продолжительных выдохов в воду (второй вариант дыхания); 2. разучивание элементарных гребковых движений в скольжении; (повторить упражнения из занятия 2); 3. в скольжении на груди, руки вы­тянуты вперед, развести руки в стороны (на­жимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше; 4. в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, про­скользить дальше; повторить то же, но другой рукой; 5. в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гре­бок правой рукой, проскользить; 6. повторить тоже, но другой рукой; в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, просколь­зить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед; 7. разучивание скольжения с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела: во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, од­новременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; 8. проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь;   подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («у кого вода в котле закипит сильнее», «у кого больше пузырей», «поезд идет в туннель, выпуская пар») и скольжение с вра­щением («винт»). |
| 8 | Разучивание попеременных дви­жений ногами кролем в скольжении на груди и на спине; совершенствование умения выпол­нять элементарные гребковые движения рука­ми в скольжении, дышать в воде (два вариан­та дыхания). | *В воде:* 1) разминка в воде с использова­нием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжения с вращениями (все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями);   1. разучивание попеременных движений но­гами, как при плавании кролем: в скольжении на груди и на спине, одна рука вытянута впе­ред, другая у бедра; в скольжении на груди с плавательной доской в руках, вытянутых вперед; в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу (в случае необходимости использовать упражнение лежа в воде на груди и на спине с опорой руками о бортик бассейна); 2. совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине (повторить соответствующие упражнения уроков 2, 3, 4, 5, 6); 3. совершенствование умения дышать в во­де (два варианта): выпрыгивая из воды вверх, выполняя быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания (5—6 прыж­ков подряд); погружаясь после вдоха и поднимаясь над водой после выдоха. |
| 9 | Разучивание попеременных дви­жений ногами кролем в скольжении на груди и на спине; совершенствование умения выпол­нять элементарные гребковые движения рука­ми в скольжении, дышать в воде (два вариан­та дыхания). | *В воде:* 1) разминка в воде с использова­нием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжения с вращениями (все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями);   1. разучивание попеременных движений но­гами, как при плавании кролем: в скольжении на груди и на спине, одна рука вытянута впе­ред, другая у бедра; в скольжении на груди с плавательной доской в руках, вытянутых вперед; в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу (в случае необходимости использовать упражнение лежа в воде на груди и на спине с опорой руками о бортик бассейна); 2. совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине (повторить соответствующие упражнения уроков 2, 3, 4, 5, 6); 3. совершенствование умения дышать в во­де (два варианта): выпрыгивая из воды вверх, выполняя быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания (5—6 прыж­ков подряд); погружаясь после вдоха и поднимаясь над водой после выдоха. |
| 10 | Совершенствование умения вы­полнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде; оценка умения скользить на груди и на спине, выполнять со­скок в воду с низкого бортика, дышать в воде (два варианта дыхания). Контрольное занятие. | *В воде:* I) разминка (бег, прыжки по дну бассейна в чередовании со скольжением и ды­хательными упражнениями);   1. закрепление умения выполнять элемен­тарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде (повторить соответствующие упражнения уроков 3—5); 2. оценка умения: скользить на груди и на спине: одна рука вытянута вперед, другая у бедра (2,5—3 м); погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (6—8 погру­жений подряд); выпрыгивать из воды с вы­полнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (5—6 прыжков подряд); выполнять соскок в воду с бортика бассейна в гимнастический обруч; 3. подвижные игры в воде с волейбольной камерой или надувными шарами («охотники и утки», «оса», эстафета в скольжении с мячом в руках). |
| 11 | Разучивание спада в воду из положения сидя на бортике; обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем; совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта). | *В воде:* разминка (скольжение с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, с вращени­ями относительно продольной оси тела, с эле­ментарными гребковыми движениями, дыха­тельными упражнениями);  2) обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками, используются соответствующие упраж­нения предыдущих уроков и новые: в скольже­нии на груди, руки вытянуты вперед, выпол­нить гребок под себя обеими руками одновре­менно, затем пронести их над водой в и. п., проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной ру­кой до бедра, пронести ее над водой в и. п., проскользить; повторить упражнение с движе­ниями другой рукой; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в и. п., затем то же сделать другой рукой, проскользить; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине (в слу­чае необходимости использовать поддерживаю­щие средства — надувные резиновые круги, пенопластовые поплавки, закрепленные у голеностопных суставов или зажатые между бедрами);   1. обучение продвижению вперед с помо­щью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с плавательной дос­кой в руках; 2. разучивание спада в воду из положения, сидя на бортике, руки вытянуты вверх, голова между руками (добиваться плоского входа в воду); 3. подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем («фон­тан», «торпеды»). |
| 12 | Разучивание спада в воду из положения сидя на бортике; обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем; совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта). | *В воде:* разминка (скольжение с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, с вращени­ями относительно продольной оси тела, с эле­ментарными гребковыми движениями, дыха­тельными упражнениями);  2) обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками, используются соответствующие упраж­нения предыдущих уроков и новые: в скольже­нии на груди, руки вытянуты вперед, выпол­нить гребок под себя обеими руками одновре­менно, затем пронести их над водой в и. п., проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной ру­кой до бедра, пронести ее над водой в и. п., проскользить; повторить упражнение с движе­ниями другой рукой; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в и. п., затем то же сделать другой рукой, проскользить; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине (в слу­чае необходимости использовать поддерживаю­щие средства — надувные резиновые круги, пенопластовые поплавки, закрепленные у голеностопных суставов или зажатые между бедрами);   1. обучение продвижению вперед с помо­щью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с плавательной дос­кой в руках; 2. разучивание спада в воду из положения, сидя на бортике, руки вытянуты вверх, голова между руками (добиваться плоского входа в воду); 3. подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем («фон­тан», «торпеды»). |
| 13 | Разучивание дыхания в сколь­жении на груди с движениями ногами кролем; обучение умению продвигаться вперед в сколь­жении с помощью Элементарных гребковых движений руками и ногами. | *В воде:* повторяются упражнения урока 7. Кроме того, разучиваются новые уп­ражнения в воде: в скольжении на груди (ру­ки вытянуты вперед) выполнять движения но­гами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед-вверх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать уп­ражнение (преодолеть 5—7 м); то же, но с плавательной доской в руках. |
| 14 | Разучивание дыхания в сколь­жении на груди с движениями ногами кролем; обучение умению продвигаться вперед в сколь­жении с помощью Элементарных гребковых движений руками и ногами. | *В воде:* повторяются упражнения урока 7. Кроме того, разучиваются новые уп­ражнения в воде: в скольжении на груди (ру­ки вытянуты вперед) выполнять движения но­гами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед-вверх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать уп­ражнение (преодолеть 5—7 м); то же, но с плавательной доской в руках. |
| 15 | Разучивание спада в воду с низ­кого бортика из положения приседа; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем; умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем. | *На суше:* 1) проимитировать движения, как при пла­вании с помощью гребковых движений рука­ми и ногами кролем: стоя руки вверх выпол­нить «гребок» одной рукой до бедра, затем другой рукой до бедра, одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем (пятки от пола не отрывать); из того же и. п. выполнить «гребок» одной рукой до бедра и пронести ее «над водой» в и. п., одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем; то же с движениями другой рукой.  *В воде:* 1) разминка с использованием скольжений с толчка, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражне­ний;   1. совершенствование умения передвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью только гребковых движений руками и только движений ногами кролем; умения дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем (используются1 соответствующие упражнения из предыдущих уроков); 2. обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем: в скольжении на груди, руки вытяну­ты вперед, ноги выполняют движения кролем сделать гребок одной рукой до бедра, затем другой, проплыть еще немного с помощью дви­жений ногами; то же, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести её над водой в и. п., затем повторить движе­ния другой рукой; то же, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одно­ временно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами; 3. разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытяну­ты вверх, голова между руками (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников; в воду); 4. подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем в сколь­жении, а также выполнять спады с последую­щим скольжением («стрелы летят с берега», «попади торпедой в цель»). |
| 16 | Разучивание спада в воду с низ­кого бортика из положения приседа; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем; умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем. | *На суше:* 1) проимитировать движения, как при пла­вании с помощью гребковых движений рука­ми и ногами кролем: стоя руки вверх выпол­нить «гребок» одной рукой до бедра, затем другой рукой до бедра, одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем (пятки от пола не отрывать); из того же и. п. выполнить «гребок» одной рукой до бедра и пронести ее «над водой» в и. п., одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем; то же с движениями другой рукой.  *В воде:* 1) разминка с использованием скольжений с толчка, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражне­ний;   1. совершенствование умения передвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью только гребковых движений руками и только движений ногами кролем; умения дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем (используются1 соответствующие упражнения из предыдущих уроков); 2. обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем: в скольжении на груди, руки вытяну­ты вперед, ноги выполняют движения кролем сделать гребок одной рукой до бедра, затем другой, проплыть еще немного с помощью дви­жений ногами; то же, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести её над водой в и. п., затем повторить движе­ния другой рукой; то же, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одно­ временно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами; 3. разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытяну­ты вверх, голова между руками (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников; в воду); 4. подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем в сколь­жении, а также выполнять спады с последую­щим скольжением («стрелы летят с берега», «попади торпедой в цель»). |
| 17 | Совершенствование умения про­двигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в сколь­жении на груди и на спине с движениями но­гами кролем. | *На суше* и *в воде* используются соответст­вующие упражнения из уроков (11, 12, 13,14), а также новые: в скольжении на груди, руки вытяну­ты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедра двумя руками одно­временно, затем пронести руки над водой в и. п., проскользить еще немного вперед; тоже, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем сде­лать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще не­много вперед; то же, но в скольжении на спи­не. |
| 18 | Совершенствование умения про­двигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в сколь­жении на груди и на спине с движениями но­гами кролем. | *На суше* и *в воде* используются соответст­вующие упражнения из уроков (11, 12, 13,14), а также новые: в скольжении на груди, руки вытяну­ты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедра двумя руками одно­временно, затем пронести руки над водой в и. п., проскользить еще немного вперед; тоже, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем сде­лать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще не­много вперед; то же, но в скольжении на спи­не. |
| 19 | Совершенствование умения про­двигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в сколь­жении на груди и на спине с движениями но­гами кролем. | На суше и в воде используются соответст­вующие упражнения из уроков (15-18). |
| 20 | Совершенствование умения про­двигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в сколь­жении на груди и на спине с движениями но­гами кролем. | На суше и в воде используются соответст­вующие упражнения из уроков (15-18). |
| 21 | Оценка умения выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа, плавать на груди и на спине с помощью дви­жений ногами кролем, дышать в воде (два варианта дыхания); совершенствование уме­ния продвигаться вперед в скольжении с по­мощью элементарных гребковых движений ру­ками и ногами.  Контрольное занятие. | В воде: I) разминка с использованием пла­вания с помощью гребковых движений ногами и руками в чередовании с дыхательными уп­ражнениями;  2)совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и ногами, дышать в сколь­жении с движениями ногами кролем (см. со­ответствующие упражнения в уроках 15- 18);  3)оценка умения дышать в воде: погру­жаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (10—12 погружений подряд); выпры­гивание из воды с выполнением выдоха вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (10—12 прыжков подряд);   1. оценка умения плавать с помощью дви­жений ногами кролем: на груди, руки вытяну­ты вперед (12 м); на спине, руки вытянуты вперед (10 м); на груди с доской в вытяну­тых вперед руках (16 м): 2. оценка умения выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вперед (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников в воду); 3. подвижные игры в воде с мячом. |
| 22 | Ознакомление с техникой плава­ния кролем на груди; разучивание техники движений руками в кроле на груди. | *На суше:*  1) разминка в движении;   1. имитация техники движений руками в кроле на груди (стоя в наклоне вперед; лежа на гимнастической скамейке); 2. имитация попеременных гребков рука­ми, как в кроле на груди, растягивая резино­вый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (обратить внимание на плоскую кисть во время опоры на лопаточку амортизатора).   *В воде:*  1) разминка с использованием пла­вания с помощью гребковых движений руками и ногами в чередовании с дыхательными уп­ражнениями;   1. показ техники плавания кролем на груди (показывает хорошо технически подготовлен­ный пловец); 2. проплыть кролем на груди 5—6 м (не более 2—3 попыток); 3. разучивание движений руками в кроле на груди: стоя на дне в наклоне вперед, под­бородок на поверхности воды, обе руки вытя­нуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой (как при плавании кролем); то же, но другой рукой; стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять дви­жения руками, как при плавании кролем; то же, но с передвижением по дну бассейна ша-­ гом; то же, но лицо опущено в воду; в сколь­жении на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2—3 цикла дви­жений руками (как при плавании кролем); то же, с плавательной доской между бедер (довести количество циклов движений рука­ми в одном скольжении до 4—5); в скольже­нии на груди с плавательной доской между бе­дер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3—5 циклов движений кролем; то же другой рукой; то же, но в и. п. руки вытяну­ты у бедер; 4. закрепление умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем (использовать и. п., в котором одна рука вы­тянута вперед, другая у бедра);   6) выполнение индивидуальных заданий (не более 5 мин). |
| 23 | Ознакомление с техникой плава­ния кролем на груди; разучивание техники движений руками в кроле на груди. | *На суше:*  1) разминка в движении;   1. имитация техники движений руками в кроле на груди (стоя в наклоне вперед; лежа на гимнастической скамейке); 2. имитация попеременных гребков рука­ми, как в кроле на груди, растягивая резино­вый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (обратить внимание на плоскую кисть во время опоры на лопаточку амортизатора).   *В воде:*  1) разминка с использованием пла­вания с помощью гребковых движений руками и ногами в чередовании с дыхательными уп­ражнениями;   1. показ техники плавания кролем на груди (показывает хорошо технически подготовлен­ный пловец); 2. проплыть кролем на груди 5—6 м (не более 2—3 попыток); 3. разучивание движений руками в кроле на груди: стоя на дне в наклоне вперед, под­бородок на поверхности воды, обе руки вытя­нуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой (как при плавании кролем); то же, но другой рукой; стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять дви­жения руками, как при плавании кролем; то же, но с передвижением по дну бассейна ша-­ гом; то же, но лицо опущено в воду; в сколь­жении на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2—3 цикла дви­жений руками (как при плавании кролем); то же, с плавательной доской между бедер (довести количество циклов движений рука­ми в одном скольжении до 4—5); в скольже­нии на груди с плавательной доской между бе­дер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3—5 циклов движений кролем; то же другой рукой; то же, но в и. п. руки вытяну­ты у бедер; 4. закрепление умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем (использовать и. п., в котором одна рука вы­тянута вперед, другая у бедра);   6) выполнение индивидуальных заданий (не более 5 мин). |
| 24 | Разучивание на суше нового комплекса физических упражнений; разучива­ние дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями но­гами при плавании кролем на груди; даль­нейшее разучивание движений руками в кроле на груди. | *На суше:*   1. Имитация гребков руками, как при пла­вании кролем на груди, стоя в наклоне впе­ред и растягивая резиновый амортизатор (по­вторить 3—4 раза по 15 «гребков»). 2. И. п. — стоя, одна рука вытянута вверх, другая прижата к туловищу. Имитация дыха­ния, как при скольжении, с поворотом голо­вы для вдоха в сторону прижатой руки; то же, но в сочетании с имитацией движений ногами кролем (притопыванием на месте).   *В воде:*  1) разминка;   1. разучивание дыхания с поворотом голо­вы для вдоха лицом в сторону (в этом и по­ следующих уроках рекомендуется большую часть дыхательных упражнений выполнять в и. п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вы­ тянута вперед, другая сзади; 2. то же, что предыдущее, но в скольже­нии на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (в скольжении выполнить один выдох-вдох, проскользить дальше); 3. то же, что предыдущее, но в скольже­нии на груди с движениями ногами кролем; разучивание движений руками в кроле на груди (используются соответствующие уп­ражнения урока 22); 4. разучивание движений руками в кроле на груди (используются соответствующие упражнения урока 23). 5. совершенствование умения плавать на груди и на спине с помощью движений нога­ми кролем и различных гребковых движений руками (используются соответствующие уп­ражнения из уроков 22-23, а также новые): в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения од­ной рукой (другая опирается о доску) и но­гами кролем (на задержке дыхания); 6. подвижные игры и эстафеты с исполь­зованием умения плыть кролем на груди (на задержке дыхания). |
| 25 | Разучивание на суше нового комплекса физических упражнений; разучива­ние дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями но­гами при плавании кролем на груди; даль­нейшее разучивание движений руками в кроле на груди. | *На суше:*   1. Имитация гребков руками, как при пла­вании кролем на груди, стоя в наклоне впе­ред и растягивая резиновый амортизатор (по­вторить 3—4 раза по 15 «гребков»). 2. И. п. — стоя, одна рука вытянута вверх, другая прижата к туловищу. Имитация дыха­ния, как при скольжении, с поворотом голо­вы для вдоха в сторону прижатой руки; то же, но в сочетании с имитацией движений ногами кролем (притопыванием на месте).   *В воде:*  1) разминка;   1. разучивание дыхания с поворотом голо­вы для вдоха лицом в сторону (в этом и по­ следующих уроках рекомендуется большую часть дыхательных упражнений выполнять в и. п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вы­ тянута вперед, другая сзади; 2. то же, что предыдущее, но в скольже­нии на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (в скольжении выполнить один выдох-вдох, проскользить дальше); 3. то же, что предыдущее, но в скольже­нии на груди с движениями ногами кролем; разучивание движений руками в кроле на груди (используются соответствующие уп­ражнения урока 23); 4. разучивание движений руками в кроле на груди (используются соответствующие упражнения урока23). 5. совершенствование умения плавать на груди и на спине с помощью движений нога­ми кролем и различных гребковых движений руками (используются соответствующие уп­ражнения из уроков 15-18, а также новые): в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения од­ной рукой (другая опирается о доску) и но­гами кролем (на задержке дыхания); 6. подвижные игры и эстафеты с исполь­зованием умения плыть кролем на груди (на задержке дыхания). |
| 26 | Разучивание согласования дви­жений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания); совершенствование уме­ния плавать кролем на груди с помощью дви­жений одними руками с плавательной доской между бедер, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с пово­ротом головы для вдоха в сторону); разучи­вание соскока ногами вниз в глубоком бас­сейне с высокого бортика. | *На суше:*  1) имитация согласования движений рука­ми, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля. Из и. п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад; выпол­нить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками.  *В воде:*  1) разминка с использованием уже хорошо освоенных упражнений в скольжении, плавании кролем на груди и на спине по эле­ментам, дыхательных упражнений;   1. имитация медленных движений руками, как при плавании кролем на груди, с прито­пыванием ногами в ритме 6-ударного кроля. Из и. п. — стоя на дне в наклоне вперед, под­бородок на поверхности воды, одна рука вы­ тянута вперед, другая назад; то же, что пре­дыдущее, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; то же, что и предыдущее, но с лицом, опущенным вводу; 2. скольжение на груди (одна рука вытя­нута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с по­следующим присоединением движений руками кролем (в каждом повторении выполнить 2—3 цикла движений руками); плавание кролем на груди с полной коор­динацией (на задержке дыхания) после отталкивания от бортика или дна бассейна - из и. п. — одна рука вытянута вперед, другая у бедра (довести количество полных циклов до 4-5); 3. совершенствование умения плавать: кро­лем на груди и на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений ру­ками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер (используются соответ­ствующие упражнения из уроков 15—18); 4. разучивание соскока ногами вниз с вы­сокого бортика с по­следующим отталкиванием от дна, скольжением и подплыванием к бортику бассейна. |
| 27 | Разучивание согласования дви­жений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания); совершенствование уме­ния плавать кролем на груди с помощью дви­жений одними руками с плавательной доской между бедер, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с пово­ротом головы для вдоха в сторону); разучи­вание соскока ногами вниз в глубоком бас­сейне с высокого бортика. | *На суше:*  1) имитация согласования движений рука­ми, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля. Из и. п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад; выпол­нить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками.  *В воде:*  1) разминка с использованием уже хорошо освоенных упражнений в скольжении, плавании кролем на груди и на спине по эле­ментам, дыхательных упражнений;   1. имитация медленных движений руками, как при плавании кролем на груди, с прито­пыванием ногами в ритме 6-ударного кроля. Из и. п. — стоя на дне в наклоне вперед, под­бородок на поверхности воды, одна рука вы­ тянута вперед, другая назад; то же, что пре­дыдущее, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; то же, что и предыдущее, но с лицом, опущенным вводу; 2. скольжение на груди (одна рука вытя­нута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с по­следующим присоединением движений руками кролем (в каждом повторении выполнить 2—3 цикла движений руками); плавание кролем на груди с полной коор­динацией (на задержке дыхания) после отталкивания от бортика или дна бассейна - из и. п. — одна рука вытянута вперед, другая у бедра (довести количество полных циклов до 4-5); 3. совершенствование умения плавать: кро­лем на груди и на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений ру­ками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер (используются соответ­ствующие упражнения из уроков 22-23); 4. разучивание соскока ногами вниз с вы­сокого бортика с по­следующим отталкиванием от дна, скольжением и подплыванием к бортику бассейна. |
| 28 | Совершенствование умения пла­вать кролем на груди с полной координацией движений (на задержке дыхания); плавание на груди с помощью движений одними руками кролем (с доской между бедер) и с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) в согласовании с дыханием (с поворотом го­ловы для вдоха в сторону); плавание на спине с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра), с помощью движений ногами кролем и элемен­тарных гребковых движений руками. | *На суше и в воде* используются соответст­вующие упражнения занятий 27. |
| 29 | Совершенствование умения пла­вать кролем на груди с полной координацией движений (на задержке дыхания); плавание на груди с помощью движений одними руками кролем (с доской между бедер) и с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) в согласовании с дыханием (с поворотом го­ловы для вдоха в сторону); плавание на спине с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра), с помощью движений ногами кролем и элемен­тарных гребковых движений руками. | *На суше и в воде* используются соответст­вующие упражнения занятий 27. |
| 30 | Разучивание согласования ды­хания с движениями руками кролем на груди; совершенствование навыков в плавании кро­лем на груди с полной координацией движе­ний на задержке дыхания, с помощью движе­ний одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону); совершенствование навыков в плавании на спине кролем с помощью движений ногами и элементарными гребковыми движениями рука­ми; совершенствование умения выполнять сос­кок в воду с высокого бортика бассейна. | *На суше:*  1) имитация дыхания в согласо­вании с движениями руками кролем: стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова меж­ду руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); то же, но другой рукой; стоя в на­клоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при, плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сторону).  *В воде:*  1) разминка;   1. повторение имитационных упражнений, которые выполнялись на суше, из и. п.- стоя на дне в наклоне вперед прогнувшись, дви­жения руками кролем в согласовании с ды­ханием; 2. разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди: в сколь­жении на груди из и. п. — одна рука вытяну­та вперед, другая у бедра; в плавании с по­мощью движений одними руками с доской между бедер; в плавании с помощью движений ногами кролем и гребков одной ру­кой (другая вытянута вперед и опирается о плавательную доску); в плавании с помощью движений ногами и одной рукой кролем (дру­гая у бедра). |
| 31 | Разучивание согласования ды­хания с движениями руками кролем на груди; совершенствование навыков в плавании кро­лем на груди с полной координацией движе­ний на задержке дыхания, с помощью движе­ний одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону); совершенствование навыков в плавании на спине кролем с помощью движений ногами и элементарными гребковыми движениями рука­ми; совершенствование умения выполнять сос­кок в воду с высокого бортика бассейна. | *На суше:*  1) имитация дыхания в согласо­вании с движениями руками кролем: стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова меж­ду руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); то же, но другой рукой; стоя в на­клоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при, плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сторону).  *В воде:*  1) разминка;   1. повторение имитационных упражнений, которые выполнялись на суше, из и. п.- стоя на дне в наклоне вперед прогнувшись, дви­жения руками кролем в согласовании с ды­ханием; 2. разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди: в сколь­жении на груди из и. п. — одна рука вытяну­та вперед, другая у бедра; в плавании с по­мощью движений одними руками с доской между бедер; в плавании с помощью движений ногами кролем и гребков одной ру­кой (другая вытянута вперед и опирается о плавательную доску); в плавании с помощью движений ногами и одной рукой кролем (дру­гая у бедра). |
| 32 | Совершенствование общего со­гласования движений руками, ногами и дыха­ния в кроле на груди; совершенствование на­выков плавания кролем на груди и на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов. | *На суше и в воде* используются соответ­ствующие упражнения из уроков 13—18, а также новые: 1) движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притопыванием ногами в ритме 6-ударно-го кроля из и. п. — стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад (во время выполнения вдоха делать не­большую остановку в движениях рук в поло­жении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад);   1. то же, что предыдущее, но из и. п, стоя в воде на месте, а затем с продвижени­ем мелкими шажками по дну бассейна; 2. плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с ды­ханием (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в по­ложении, когда одна рука вытянута вперед, другая назад); вначале вдох выполняется через; два цикла движений руками, затем — на каж­дый цикл. |
| 33 | Совершенствование общего со­гласования движений руками, ногами и дыха­ния в кроле на груди; совершенствование на­выков плавания кролем на груди и на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов. | *На суше и в воде* используются соответ­ствующие упражнения из уроков 13—18, а также новые: 1) движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притопыванием ногами в ритме 6-ударно-го кроля из и. п. — стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад (во время выполнения вдоха делать не­большую остановку в движениях рук в поло­жении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад);   1. то же, что предыдущее, но из и. п, стоя в воде на месте, а затем с продвижени­ем мелкими шажками по дну бассейна; 2. плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с ды­ханием (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в по­ложении, когда одна рука вытянута вперед, другая назад); вначале вдох выполняется через; два цикла движений руками, затем — на каж­дый цикл. |
| 34 | Совершенствование умения пла­вать кролем на груди с полной координацией движений и дыхания; совершенствование на­выков плавания на спине по элементам и с простейшими связками элементов. | *На суше и в воде* используются соответ­ствующие упражнения из уроков 31-32. |
| 35 | Совершенствование умения пла­вать кролем на груди с полной координацией движений и дыхания; совершенствование на­выков плавания на спине по элементам и с простейшими связками элементов. | *На суше и в воде* используются соответ­ствующие упражнения из уроков 31-32. |
| 36 | Ознакомление с техникой пла­вания кролем на спине; разучивание техники движений руками в кроле на спине; совер­шенствование умения плавать кролем на гру­ди с полной координацией движений по эле­ментам и совершенствование связок элементов. | *На суше:*  1) имитация попеременных движений рука­ми, как при плавании кролем на спине, из и. п. — стоя, одна рука вытянута вверх, другая вниз; то же, но из и. п. — лежа на спине на гимнастической скамейке;  2) имитация попеременных гребков руками в кроле на спине с растягиванием резинового амортизатора, закрепленного сзади.  *В воде:*  1) разминка с использованием кро­ля на груди с полной координацией движе­ний, элементов плавания на спине, дыхатель­ных упражнений;   1. показ техники плавания кролем на спине (показывает хорошо технически подготов­ленный пловец); 2. проплывание кролем на спине 5—6 м., не более 2—3 попыток); 3. обучение технике движений руками в кроле на спине; в скольжении на спине одна рука вытянута вперед, другая у бедра, вы­полнить 2—3 цикла попеременных движений руками; то же, что предыдущее, но с доской между бедер (уделить данному упражнению основное внимание и постепенно довести количество циклов попеременных дви­жений руками до 5—6); плавание на спине с доской между ног и с помощью гребков одновременно двумя руками до бедер; плавание на спине с помощью движений нога­ми кролем и гребков одновременно двумя ру­ками; плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (дру­гая у бедра); то же, что предыдущее, но ру­ка вытянута вперед; 4. совершенствование умения плавать кро­лем на груди (используются соответствующие упражнения из 22-23); 5. эстафеты с использованием кроля на груди с полной координацией движений, эле­ментов техники плавания на спине. |
| 37 | Ознакомление с техникой пла­вания кролем на спине; разучивание техники движений руками в кроле на спине; совер­шенствование умения плавать кролем на гру­ди с полной координацией движений по эле­ментам и совершенствование связок элементов. | *На суше:*  1) имитация попеременных движений рука­ми, как при плавании кролем на спине, из и. п. — стоя, одна рука вытянута вверх, другая вниз; то же, но из и. п. — лежа на спине на гимнастической скамейке;  2) имитация попеременных гребков руками в кроле на спине с растягиванием резинового амортизатора, закрепленного сзади.  *В воде:*  1) разминка с использованием кро­ля на груди с полной координацией движе­ний, элементов плавания на спине, дыхатель­ных упражнений;   1. показ техники плавания кролем на спине (показывает хорошо технически подготов­ленный пловец); 2. проплывание кролем на спине 5—6 м., не более 2—3 попыток); 3. обучение технике движений руками в кроле на спине; в скольжении на спине одна рука вытянута вперед, другая у бедра, вы­полнить 2—3 цикла попеременных движений руками; то же, что предыдущее, но с доской между бедер (уделить данному упражнению основное внимание и постепенно довести количество циклов попеременных дви­жений руками до 5—6); плавание на спине с доской между ног и с помощью гребков одновременно двумя руками до бедер; плавание на спине с помощью движений нога­ми кролем и гребков одновременно двумя ру­ками; плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (дру­гая у бедра); то же, что предыдущее, но ру­ка вытянута вперед; 4. совершенствование умения плавать кро­лем на груди (используются соответствующие упражнения из уроков 31-33); 5. эстафеты с использованием кроля на груди с полной координацией движений, эле­ментов техники плавания на спине. |
| 38 | Дальнейшее обучение технике движений руками в кроле на спине, технике плавания на спине с различными связками элементов; совершенствование умения плавать кролем на груди. | *На суше и в воде* используются соответ­ствующие упражнения уроков 33, 37 |
| 39 | Дальнейшее обучение технике движений руками в кроле на спине, технике плавания на спине с различными связками элементов; совершенствование умения плавать кролем на груди. | *На суше и в воде* используются соответ­ствующие упражнения уроков33, 37. |
| 40 | Разучивание согласования дви­жений руками и ногами кролем на спине; со­вершенствование умения плавать кролем на груди; разучивание спада в воду из приседа в глубоком бассейне с высокого бортика с последующим скольже­нием на груди на дальность. | *На суше:*  1) разминка;   1. имитация согласования движений рука­ми, как при плавании кролем на спине, с при­топыванием ногами в ритме 6-ударного кроля из и. п. — стоя, одна рука вытянута вверх, другая у бедра.   *В воде:*  1) разминка с использованием ос­военных уже навыков в плавании кролем на груди и на спине, дыхательных упражнений;   1. разучивание согласования движений в плавании кролем на спине: в скольжении на спине с движениями ногами кролем (одна ру­ка вытянута вперед, другая у бедра) выпол­нить 2—3 цикла движений руками; постепен­но довести количество циклов движений рука­ми до 5—6; то же, что предыдущее, но сле­дить за выполнением выдоха-вдоха в строгом согласовании с движениями одной руки (ле­вой или правой); 2. совершенствование умения плавать кро­лем на груди (используются соответствующие упражнения из уроков 15—21);   4) разучивание спада в воду с бортика из приседа, руки вы­ тянуты вверх, голова между руками (упражне­ние выполнять в бассейне глубиной не менее 150 см, постоянно страховать шестом, выполнять уп­ражнения по одному, следить за плоским вхо­дом в воду и хорошим скольжением вперед). |
| 41 | Разучивание согласования дви­жений руками и ногами кролем на спине; со­вершенствование умения плавать кролем на груди; разучивание спада в воду из приседа в глубоком бассейне с высокого бортика с последующим скольже­нием на груди на дальность. | *На суше:*  1) разминка;   1. имитация согласования движений рука­ми, как при плавании кролем на спине, с при­топыванием ногами в ритме 6-ударного кроля из и. п. — стоя, одна рука вытянута вверх, другая у бедра.   *В воде:*  1) разминка с использованием ос­военных уже навыков в плавании кролем на груди и на спине, дыхательных упражнений;   1. разучивание согласования движений в плавании кролем на спине: в скольжении на спине с движениями ногами кролем (одна ру­ка вытянута вперед, другая у бедра) выпол­нить 2—3 цикла движений руками; постепен­но довести количество циклов движений рука­ми до 5—6; то же, что предыдущее, но сле­дить за выполнением выдоха-вдоха в строгом согласовании с движениями одной руки (ле­вой или правой); 2. совершенствование умения плавать кро­лем на груди (используются соответствующие упражнения из уроков 15—21);   4) разучивание спада в воду с бортика из приседа, руки вы­ тянуты вверх, голова между руками (упражне­ние выполнять в бассейне глубиной не менее 150 см, постоянно страховать шестом, выполнять уп­ражнения по одному, следить за плоским вхо­дом в воду и хорошим скольжением вперед). |
| 42 | Совершенствование умения пла­вать кролем на спине и на груди с полной координацией движений и правильным дыха­нием; разучивание спада в воду с бортика из положения стоя в наклоне вперед, руки вы­тянуты вперед, с последующим скольжением на дальность. | *На суше и в воде* используются соответ­ствующие упражнения из уроков 15—33. |
| 43 | Совершенствование умения пла­вать кролем на спине и на груди с полной координацией движений и правильным дыха­нием; разучивание спада в воду с бортика из положения стоя в наклоне вперед, руки вы­тянуты вперед, с последующим скольжением на дальность. | *На суше и в воде* используются соответ­ствующие упражнения из уроков 15—33. |
| 44 | Оценка умения плавать кролем на груди и на спине с помощью движений но­гами, выполнять спад из положения стоя в наклоне вперед, руки вытя­нуты вперед; совершен­ствование умения плавать кролем на груди и на спине.  Контрольное занятие. | *В воде:*  I) разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине, сколь­жений, дыхательных упражнений;  2) совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине с полной коорди­нацией движений, с помощью движений одни­ми руками и одними ногами;  3) оценка умения проплывать расстояние 12 м кролем на груди и на спине с полной координацией движений и дыханием;   1. оценка умения плавать с помощью дви­жений одними ногами кролем на груди с пла­вательной доской в вытянутых вперед руках (20 м) и на спине, руки вытянуты вперед (16м); 2. оценка умения выполнять спад с высо­кого бортика или стартовой тумбочки (про­водить в бассейне глубиной не менее 150 см; следить за плоским входом учеников в воду); 3. подвижные игры и эстафеты в воде с мячами. |
| 45 | Совершенствование навыка пла­вания кролем на груди и на спине; разучива­ние движений ногами, как при плавании дель­фином, в скольжении на груди, на спине, на боку; разучивание учебного поворота. | *На суше:*  1) разминка;   1. имитация движений ногами, как при пла­вании дельфином, из и. п. стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем и другой ногой; и. п. - стоя у стены на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь касаться ягодицами стены; 2. имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине; подход к «по­воротной стенке», касание ее рукой, группиров­ка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние 3 элемента имитиру­ются в положении стоя на одной ноге).   *В воде:*  1) разминка с использованием пла­вания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам, ды­хательных упражнений;   1. разучивание учебного поворота при пла­вании на груди и на спине с остановкой пос­ле касания рукой поворотной стенки, враще­нием стоя на одной ноге на дне бассейна: имитация поворота с подходом к стенке ша­гом по дну; разучивание техники поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде; совершенствование навыка плавания на груди и на спине (используются освоенные уже упражнения в плавании с полной коорди­нацией движений, по элементам, со связками элементов): плавание с полной координацией движений на задержке дыхания (6—7 м) и с дыханием (постепенно увеличивая преодоле­ваемое в одной попытке расстояние); плава­ние с помощью движений одними ногами с плавательной доской и без доски (с различ­ными и. п. рук); плавание с помощью движе­ний одними руками с плавательной доской меж­ду бедер; плавание с помощью движений но­гами и гребков одной рукой (другая вытяну­та вперед или у бедра); 2. разучивание движений ногами, как при плавании дельфином; и. п. — стоя на дне бас­сейна, повторение упражнений, имитирующих движения ногами, как при плавании дельфи­ном (см. соответствующие имитационные уп­ражнения на суше); в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами и ту­ловищем, как при плавании дельфином (пре­одолеть 3—4 м на задержке дыхания); то же, что предыдущее, но в скольжении на спине, руки у бедер; то же, что предыдущее, но в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра; то же, что предыду­щее, но с ластами на ногах; 3. подвижные игры с элементами движе­ний ногами, как при плавании дельфином («дельфины ныряют и выпрыгивают из воды», «дельфины на охоте»). 4. Начиная с 27 занятия преподаватель в зависи­мости от двигательных способностей учеников к ос­воению кроля на груди или кроля на спине, делит их на две группы. Отдельные групповые задания уче­ники выполняют своим «избранным» способом |
| 46 | Совершенствование навыка пла­вания кролем на груди и на спине; разучива­ние движений ногами, как при плавании дель­фином, в скольжении на груди, на спине, на боку; разучивание учебного поворота. | *На суше:*  1) разминка;   1. имитация движений ногами, как при пла­вании дельфином, из и. п. стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем и другой ногой; и. п. - стоя у стены на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь касаться ягодицами стены; 2. имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине; подход к «по­воротной стенке», касание ее рукой, группиров­ка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние 3 элемента имитиру­ются в положении стоя на одной ноге).   *В воде:*  1) разминка с использованием пла­вания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам, ды­хательных упражнений;   1. разучивание учебного поворота при пла­вании на груди и на спине с остановкой пос­ле касания рукой поворотной стенки, враще­нием стоя на одной ноге на дне бассейна: имитация поворота с подходом к стенке ша­гом по дну; разучивание техники поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде; совершенствование навыка плавания на груди и на спине (используются освоенные уже упражнения в плавании с полной коорди­нацией движений, по элементам, со связками элементов): плавание с полной координацией движений на задержке дыхания (6—7 м) и с дыханием (постепенно увеличивая преодоле­ваемое в одной попытке расстояние); плава­ние с помощью движений одними ногами с плавательной доской и без доски (с различ­ными и. п. рук); плавание с помощью движе­ний одними руками с плавательной доской меж­ду бедер; плавание с помощью движений но­гами и гребков одной рукой (другая вытяну­та вперед или у бедра); 2. разучивание движений ногами, как при плавании дельфином; и. п. — стоя на дне бас­сейна, повторение упражнений, имитирующих движения ногами, как при плавании дельфи­ном (см. соответствующие имитационные уп­ражнения на суше); в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами и ту­ловищем, как при плавании дельфином (пре­одолеть 3—4 м на задержке дыхания); то же, что предыдущее, но в скольжении на спине, руки у бедер; то же, что предыдущее, но в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра; то же, что предыду­щее, но с ластами на ногах; 3. подвижные игры с элементами движе­ний ногами, как при плавании дельфином («дельфины ныряют и выпрыгивают из воды», «дельфины на охоте»). 4. Отдельные групповые задания уче­ники выполняют своим «избранным» способом |
| 47 | Совершенствование навыка пла­вания кролем на груди и на спине; разучива­ние движений ногами, как при плавании дель­фином, в скольжении на груди, на спине, на боку; разучивание учебного поворота. | *На суше:*  1) разминка;   1. имитация движений ногами, как при пла­вании дельфином, из и. п. стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем и другой ногой; и. п. - стоя у стены на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь касаться ягодицами стены; 2. имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине; подход к «по­воротной стенке», касание ее рукой, группиров­ка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние 3 элемента имитиру­ются в положении стоя на одной ноге).   *В воде:*  1) разминка с использованием пла­вания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам, ды­хательных упражнений;   1. разучивание учебного поворота при пла­вании на груди и на спине с остановкой пос­ле касания рукой поворотной стенки, враще­нием стоя на одной ноге на дне бассейна: имитация поворота с подходом к стенке ша­гом по дну; разучивание техники поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде; совершенствование навыка плавания на груди и на спине (используются освоенные уже упражнения в плавании с полной коорди­нацией движений, по элементам, со связками элементов): плавание с полной координацией движений на задержке дыхания (6—7 м) и с дыханием (постепенно увеличивая преодоле­ваемое в одной попытке расстояние); плава­ние с помощью движений одними ногами с плавательной доской и без доски (с различ­ными и. п. рук); плавание с помощью движе­ний одними руками с плавательной доской меж­ду бедер; плавание с помощью движений но­гами и гребков одной рукой (другая вытяну­та вперед или у бедра); 2. разучивание движений ногами, как при плавании дельфином; и. п. — стоя на дне бас­сейна, повторение упражнений, имитирующих движения ногами, как при плавании дельфи­ном (см. соответствующие имитационные уп­ражнения на суше); в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами и ту­ловищем, как при плавании дельфином (пре­одолеть 3—4 м на задержке дыхания); то же, что предыдущее, но в скольжении на спине, руки у бедер; то же, что предыдущее, но в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра; то же, что предыду­щее, но с ластами на ногах; 3. подвижные игры с элементами движе­ний ногами, как при плавании дельфином («дельфины ныряют и выпрыгивают из воды», «дельфины на охоте»). 4. . Отдельные групповые задания уче­ники выполняют своим «избранным» способом |
| 48 | Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; даль­нейшее освоение техники учебных поворотов и техники движений ногами, как при плава­нии дельфином. | *На суше:*  1) имитация у стены открытого плоского поворота при плавании кролем на груди;   1. имитация стартового прыжка с тумбоч­ки (выпрыгивание вверх). 2. стоя в наклоне вперед - имитация гребков руками, как при плавании дельфином.   *В воде* используются соответствующие уп­ражнения из урока 33 |
| 49 | Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; даль­нейшее освоение техники учебных поворотов и техники движений ногами, как при плава­нии дельфином. | *На суше:*  1) имитация у стены открытого плоского поворота при плавании кролем на груди;   1. имитация стартового прыжка с тумбоч­ки (выпрыгивание вверх). 2. стоя в наклоне вперед - имитация гребков руками, как при плавании дельфином.   *В воде* используются соответствующие уп­ражнения из урока 33. |
| 50 | Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; даль­нейшее освоение техники учебных поворотов и техники движений ногами, как при плава­нии дельфином. | *На суше:*  1) имитация у стены открытого плоского поворота при плавании кролем на груди;   1. имитация стартового прыжка с тумбоч­ки (выпрыгивание вверх). 2. стоя в наклоне вперед - имитация гребков руками, как при плавании дельфином.   *В воде* используются соответствующие уп­ражнения из урока 37 |
| 51 | Совершенствование навыка пла­вания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с по­мощью движений ногами дельфином. | Пла­вание кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам, ды­хательных упражнений;  Разучивание соскока в воду стоя на бортике, с последую­щим проплыванием кролем на груди к бор­тику.  Свободное плавание, исправление индивидуальных ошибок при поворотах. |
| 52 | Совершенствование навыка пла­вания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с по­мощью движений ногами дельфином. | Пла­вание кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам, ды­хательных упражнений;  Разучивание соскока в воду стоя на бортике, с последую­щим проплыванием кролем на груди к бор­тику.  Свободное плавание, исправление индивидуальных ошибок при поворотах. |
| 53 | Совершенствование навыка пла­вания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с по­мощью движений ногами дельфином; разучивание техники выполнения старта пловца стоя на бортике бассейна. | Для разучивания техники старта с бортика применяются следующие упражнения на суше. И. п. — стоя, руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, вы­полнить полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться; принять и. п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться; то же, что предыдущее, но под команду свистком.  Для разучивания техники старта применяются также упражнения в воде: повторение спадов в воду с бортика из положения приседа (см. соответст­вующие упражнения с занятий 9 и 23), положения стоя в наклоне вперед, руки вытя­нуты вперед (см. соответствующие упражне­ния с занятий 24 и 25) с последующим сколь­жением на дальность; выполнение стартового прыжка с бортика. |
| 54 | Совершенствование навыка пла­вания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с по­мощью движений ногами дельфином; разучивание техники выполнения старта пловца стоя на бортике бассейна. | Для разучивания техники старта с бортика применяются следующие упражнения на суше. И. п. — стоя, руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, вы­полнить полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться; принять и. п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться; то же, что предыдущее, но под команду свистком.  Для разучивания техники старта применяются также упражнения в воде: повторение спадов в воду с бортика из положения приседа (см. соответст­вующие упражнения с занятий 9 и 23), положения стоя в наклоне вперед, руки вытя­нуты вперед (см. соответствующие упражне­ния с занятий 24 и 25) с последующим сколь­жением на дальность; выполнение стартового прыжка с бортика. |
| 55 | Совершенствование навыка пла­вания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с по­мощью движений ногами дельфином; разучивание техники выполнения старта пловца стоя на бортике бассейна. | Для разучивания техники старта с бортика применяются следующие упражнения на суше. И. п. — стоя, руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, вы­полнить полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться; принять и. п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться; то же, что предыдущее, но под команду свистком.  Для разучивания техники старта применяются также упражнения в воде: повторение спадов в воду с бортика из положения приседа (см. соответст­вующие упражнения с занятий 9 и 23), положения стоя в наклоне вперед, руки вытя­нуты вперед (см. соответствующие упражне­ния с занятий 24 и 25) с последующим сколь­жением на дальность; выполнение стартового прыжка с бортика. |
| 56 | Совершенствование навыка пла­вания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с по­мощью движений ногами дельфином; разучивание техники выполнения старта пловца стоя на бортике бассейна. | Для разучивания техники старта с бортика применяются следующие упражнения на суше. И. п. — стоя, руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, вы­полнить полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться; принять и. п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться; то же, что предыдущее, но под команду свистком.  Для разучивания техники старта применяются также упражнения в воде: повторение спадов в воду с бортика из положения приседа (см. соответст­вующие упражнения с занятий 9 и 23), положения стоя в наклоне вперед, руки вытя­нуты вперед (см. соответствующие упражне­ния с занятий 24 и 25) с последующим сколь­жением на дальность; выполнение стартового прыжка с бортика. |
| 57 | Совершенствование навыка пла­вания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с по­мощью движений ногами дельфином в соче­тании с элементарными гребковыми движения­ми руками | Согласованность техники рук и выдохов в воду;  Кроль на груди в полной координации.  Кроль на спине в полной координации  Свободное плавание - кроль на груди (исправление индивидуальных ошибок). |
| 58 | Совершенствование навыка пла­вания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с по­мощью движений ногами дельфином в соче­тании с элементарными гребковыми движения­ми руками | Согласованность техники рук и выдохов в воду;  Кроль на груди в полной координации.  Кроль на спине в полной координации  Свободное плавание - кроль на спине (исправление индивидуальных ошибок). |
| 59 | Дальнейшее разучи­вание техники выполнения старта пловца, соскока в воду вниз ногами. | Кроме соответствующих упражнений с занятий 29 и 30 для дальнейшего разучива­ния техники старта применяются следующие упражнения в воде: выполнение стартового прыжка с бортика с по­следующим скольжением на дальность; соскок в воду вниз ногами. |
| 60 | Дальнейшее разучи­вание техники выполнения старта пловца, соскока в воду вниз ногами. | Кроме соответствующих упражнений с занятий 29 и 30 для дальнейшего разучива­ния техники старта применяются следующие упражнения в воде: выполнение стартового прыжка с бортика с по­следующим скольжением на дальность; соскок в воду вниз ногами. |
| 61 | Совершенствование навыка пла­вания кролем на груди и на спине; умения выполнять учебные повороты; разучивание техники движений ногами, как при плавании брассом на груди и на спине. | Для разучивания техники движений нога­ми, применяются следующие упражнения.  *На суше:*  1) и. п. — стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, при­седания на всей ступне, разводя колени в сто­роны и не отрывая пяток от пола;   1. частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе («пингвины»); 2. выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и. п. ног, что и в предыдущем упраж­нении; 3. и. п. — сидя на краю скамейки с опо­рой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом; 4. лежа на груди, на скамейке, руки вытя­нуты вперед, движения ногами как при плава­нии брассом.   *В воде:*  1) и. п. — стоя на дне бассейна, повторить упражнения 1—3, которые выпол­нялись на суше;   1. и. п. — лежа на спине с опорой руками о бортик, имитация движений ногами, как при плавании брассом; и. п. — лежа на груди с опорой рука ми о бортик, движения ногами, как при пла­вании брассом; 2. в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами брассом (2—3 цикла движений); 3. то же, что предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер; 4. плавание с помощью движений ногами брассом с плавательной доской и без нее (ру­ки вперед, руки у бедер). |
| 62 | Совершенствование навыка пла­вания кролем на груди и на спине; умения выполнять учебные повороты; разучивание техники движений ногами, как при плавании брассом на груди и на спине. | Для разучивания техники движений нога­ми, применяются следующие упражнения.  *На суше:*  1) и. п. — стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, при­седания на всей ступне, разводя колени в сто­роны и не отрывая пяток от пола;   1. частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе («пингвины»); 2. выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и. п. ног, что и в предыдущем упраж­нении; 3. и. п. — сидя на краю скамейки с опо­рой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом; 4. лежа на груди, на скамейке, руки вытя­нуты вперед, движения ногами как при плава­нии брассом.   *В воде:*  1) и. п. — стоя на дне бассейна, повторить упражнения 1—3, которые выпол­нялись на суше;   1. и. п. — лежа на спине с опорой руками о бортик, имитация движений ногами, как при плавании брассом; и. п. — лежа на груди с опорой рука ми о бортик, движения ногами, как при пла­вании брассом; 2. в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами брассом (2—3 цикла движений); 3. то же, что предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер; 4. плавание с помощью движений ногами брассом с плавательной доской и без нее (ру­ки вперед, руки у бедер). |
| 63 | Совершенствование навыка пла­вания кролем на груди и на спине; умения вы­полнять учебные повороты, старт с бортика; умения плавать с помощью движений ногами брассом. | *На суше и в воде* используются соответст­вующие упражнения из предыдущих занятий. |
| 64 | Совершенствование навыка пла­вания кролем на груди и на спине; умения вы­полнять учебные повороты, старт с бортика; умения плавать с помощью движений ногами брассом. | *На суше и в воде* используются соответст­вующие упражнения из предыдущих занятий. |
| 65 | Совершенствование навыка пла­вания кролем на груди и на спине; оценка уме­ния плавать с помощью движений ногами кро­лем на груди и на спине (20—25 м); оценка умения выполнять учебные повороты и соскок в воду вниз. | На суше и в воде используются соответ­ствующие упражнения с занятий 27—34 и контрольные упражнения. |
| 66 | Совершенствование навыка пла­вания кролем на груди и на спине; оценка уме­ния плавать с помощью движений ногами кро­лем на груди и на спине (20—25 м); оценка умения выполнять учебные повороты и соскок в воду вниз. | На суше и в воде используются соответ­ствующие упражнения с занятий 27—34 и контрольные упражнения. |
| 67 | Контрольные испытания в пла­вании кролем на груди и на спине (по выбо­ру) на дистанции 20—25 м. | *В воде:*  1) разминка с использованием пла­вания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам;  2) контрольные испытания (оценивается техника плавания и умение выполнять старт) в плавании кролем на груди и на спине на дистанции 20—25 м со старта (плов­цы, независимо от избранного способа пла­вания, выполняют старт); в за­плывах на спине после скольжения на груди и выхода на поверхность, переворачиваются на спину и преодолевают дистанцию способом на спине);  3) эстафета (длина одного этапа - 25 м) кролем на груди;  4) свободное купание, игры. |
| 68 | Школьные соревнования  (показательные выступления для родителей) | Пла­вание кролем на груди и на спине (по выбо­ру) на дистанции 25 м. |

**Список литературы:**

1. Богословский С.Т. «Игры на воде для детей». М.: Издательство

«Планета» 1997.

2. Вржесневский И.В. «Плавание» - М.: Физкультура и спорт, 1952

3. Дмитриева Л.К., Столбов Н.П. «Плавание» - М.: Физкультура и спорт, 1999.

4. Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е «Физическая культура 1-4 класс». М.: раздел - плавание. ООО «Баласс» 2011.

5. Каджаспиров Ю.Г. «Физическая культура-раздел плавание».- М.:2002.

6. Ковалько В.И. «Поурочные разработки по физической культуре - раздел плавание» - М.: ВАКО,2005.

7. Лях В.И. «Мой друг-физкультура, раздел-плавание» М.: «Просвещение» 1999.

8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания (раздел – плавание), М.: «Просвещение» 2007.

9. Макаренко Л.П. «Юный пловец» - М. «Физкультура и спорт» 1983.

10. Макаренко Л.П. «Универсальная программа начального обучения детей плаванию» - М. «Физкультура и спорт» 1985.

11. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье» -М.: Физкультура и спорт, 1998.

12. Мотылянская Р.Е., Набатникова М.Я., Стогова Л. «Плавание-спорт юных» - М.: Физкультура и спорт, 1996.

13. Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений» - М.: раздел-плавание «Владос - Пресс» 2002.

14. Найминова Э.С. «Физкультура-раздел плавание». Ростов на Дону Издательство «Феникс», 2001.

15. Никитинский Б.С., Васильев В.В. «Обучение детей плаванию» - М.: Физкультура и спорт, 1993.