

Управление образования и молодёжной политики  
администрации городского округа город Бор  
Нижегородской области  
Муниципальное бюджетное  
учреждение дополнительного образования  
центр внешкольной работы  
«Алиса»

Принято Педагогическим советом  
Протокол №1 от 21.08.19 г.



Утверждено:  
Директор ЦВР «Алиса»  
Р.А.Виноградов  
Приказ №406-0 от 03.09.19

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая  
программа  
«Плавание»**

возраст детей: с 9 лет  
срок реализации: 4 года

**Автор-составитель:**  
Чеснокова Татьяна Ивановна  
педагог дополнительного  
образования  
первой квалификационной  
категории

г.о.г.Бор  
2019г

## Пояснительная записка

Данная программа соответствует *физкультурно-спортивной направленности*.  
Уровень программы - *базовый*.

*Возраст детей*, участвующих в реализации программы - с 9 лет.

*Срок реализации* данной программы -4 года.

В группы зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Программа разработана, опираясь на следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. N599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки"
- Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы"
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Приказ от 9.11.2018 №196 Министерства просвещения Российской Федерации "Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- СанПиН 2.4.4.3172-14.
- Локальные акты ЦВР «Алиса»

Актуальность программы продиктована одним из ключевых принципов «Национальной стратегии» Указа президента от 1.06.12: «Максимальная реализация потенциала каждого ребенка. В Российской Федерации должны создаваться условия для формирования достойной жизненной перспективы для каждого ребенка, его образования, воспитания и социализации, максимально возможной самореализации в социально позитивных видах деятельности».

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в мотивации учащихся и их родителей к здоровому образу жизни.

**Отличительной особенностью** этой программы является то, что занятия проводятся на глубокой воде.

**Цель программы** - создание среды, в которой возможно формирование у юных пловцов основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств, а также творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, а именно – умение плавать спортивными способами плавания.

**Формы занятий:** групповые учебно-тренировочные в воде и на суше, теоретические занятия.

Программа предусматривает в течение обучения участие учащихся в соревнованиях, веселых стартах, массовых спортивных мероприятиях, что

способствует закреплению полученных знаний, умений, навыков и является основанием для корректировки учебно-тематического плана.

Методы обучения: наглядные, словесные, практические и игровые.

Основными задачами программы являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

#### **Режим занятий:**

-1год обучения-3 раза в неделю по 2 x 45мин. (6 часов в неделю), итого в год- 216часов.

- 2 год обучения- 3 раза в неделю по 2 x 45мин. (6 часов в неделю), итого в год- 216часов.

- 3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 x 45мин. (6 часов в неделю), итого в год- 216часов

- 4 год обучения - 3 раза в неделю по 2 x 45мин. (6 часов в неделю), итого в год- 216часов

Промежуточная аттестация проводится два раза в каждом модуле в форме зачета.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Бассейн;

Разделительные дорожки – 3 шт.;

Поддерживающие жилеты – 20 шт.;

Плав. доски – 20 шт.;

Колобашки – 20 шт.;

Спасат. пояса – 30 шт.;

Секундомер – 3 шт.;

Ласты – 20 пар.;

Свисток – 3шт.;

Мячи резиновые – 3шт.;

Шест спасательный – 2 шт.;

Скамейки – 7 шт.

**Учебный план**  
**дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программы**  
**«Плавание»**

срок реализации программы 4 года

| <i>№</i> | <i>Модуль</i>          | <i>Часы</i> | <i>Промежуточная аттестация</i> |
|----------|------------------------|-------------|---------------------------------|
| 1.       | Модуль 1 года обучения | 218         | 4                               |
| 2.       | Модуль 2 года обучения | 218         | 4                               |
| 3.       | Модуль 3 года обучения | 218         | 4                               |
| 4.       | Модуль 4 года обучения | 218         | 4                               |
|          | Итого                  | 872         | 16                              |
|          | Всего                  |             | 888                             |



---

Промежуточная аттестация

Каникулы

Учебные часы

## Рабочая программа модуля 1 года обучения

Задачи:

- Научить технически правильно преодолевать дистанцию 50 метров «кролем» на груди и спине;
- Научить выполнять старт с тумбочки вниз головой;
- Обучить элементам техники плавания способом «баттерфляй» и «басс»

|    | Тема                                                | Всего      | Теория   | Практика   |
|----|-----------------------------------------------------|------------|----------|------------|
| 1  | Комплектование групп                                | 10         |          | 10         |
| 2  | Теория, инструктаж по технике безопасности.         | 2          | 2        |            |
| 3  | Общая и специальная физическая подготовка           | 46         |          | 46         |
| 4  | Совершенствование техники плавания «кроль на груди» | 24         |          | 24         |
| 5  | Старты с тумбочки в воду                            | 18         |          | 18         |
| 6  | Совершенствование техники плавания «кроль на спине» | 24         |          | 24         |
| 7  | Обучение элементам техники плавания «баттерфляй»    | 30         |          | 30         |
| 8  | Обучение элементам техники плавания «басс»          | 34         |          | 34         |
| 9  | Обучение стартам и поворотам                        | 16         |          | 16         |
| 10 | <b>Промежуточная аттестация</b>                     | 4          |          | 4          |
| 11 | Соревнования и мероприятия                          | 14         |          | 14         |
|    | <b>Всего</b>                                        | <b>222</b> | <b>2</b> | <b>220</b> |

Ожидаемые результаты:

- Учащиеся технически правильно 50 м кролем на груди и спине.
- Умеют самостоятельно выполнять старт с тумбочки.
- Имеют представление и выполняют элементы техники плавания способом «баттерфляй» и «басс».

### Содержание программы модуля 1 года обучения

#### 1. Комплектование групп

#### 2. Теория, инструктаж по технике безопасности

- 1) Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности;
- 2) Места занятий и инвентарь.

#### 3. Общая физическая и специальная подготовка:

1. Беговые упражнения (бег с ускорениями, бег на длинные и короткие

дистанции, челночный бег).

2. Упражнения на развитие силы (отжимания, работа в парах, работа с резиной, с набивными мячами);

3. Упражнения на развитие гибкости

- стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).

- стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.

- сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.

- сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).

- сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.

- упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).

- лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.

- лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.

- лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.

- то же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).

- лежа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола.

- лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.

- лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.

- прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).

4. Упражнения на развитие выносливости;

- упражнения без предметов

- упражнения с партнером

- упражнения с набивными мячами

- упражнения с гантелями

5. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине. Цель упражнения – выработка координации в работе рук и ног, работа в облегченных условиях, развитие координационных способностей и ловкости.

6. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах : специальный комплекс упражнений используемый пловцами для увеличения подвижности в плечевом, голеностопном, тазобедренном суставах, позвоночном столбе. Цель упражнения – развитие гибкости пловца



7. Упражнения Кифута: специальный комплекс упражнений, используемый пловцами для увеличения специальной гибкости, координации, силы.

#### **4. Упражнения для совершенствования техники «кроль» на груди:**

1. Работа у бортика ногами с выдохами в воду.
2. Работа ногами с передвижением вдоль бортика (руки держаться за бортик)
3. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки) с доской.
4. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
5. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
6. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
7. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
8. Плавание кролем «с подменной». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется три гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
9. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

#### **5. Старты с тумбочки в воду**

1. И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же, из исходного положения для старта
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнять спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полёта.

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

#### **6. Упражнения для совершенствования техники «кроль на спине»:**

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнута длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
7. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
8. Плавание кролем на спине с «подменой»
9. Плавание кролем на спине на «сцепление»
10. Плавание на спине с «обгоном»
11. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
12. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
13. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
14. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
15. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
16. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
17. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
18. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

#### **7. Упражнения для изучения техники брасса**

##### **7.1. Упражнения для изучения движений ногами**

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании

брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу<sup>4</sup>, развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

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

*Основные методические указания:*

Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем - в нормальном ритме. Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад-внутри с паузой после сведения ног вместе.

7.2. Упражнения для изучения движений руками и дыхания

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

11.И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед;

плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

12.То же, но в сочетании с дыханием.

13.Скольжения с гребковыми движениями руками.

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

*Основные методические указания:*

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч.в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, Кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.

7.3. Упражнения для изучения общего согласования движений

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

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

17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

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

19. То же, с вдохом в конце гребка.

*Основные методические указания:*

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания па задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем к вдоху в конце гребка.

## **8. Упражнения для изучения техники баттерфляй;**

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

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

2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая

рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч.

Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

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

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

6. То же, но лежа на боку.

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

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).

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

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

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

*Основные методические указания:*

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

Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два - три удара ногами.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

12. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

13. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка

приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

14. То же, но лицо опущено вниз.

15. То же, но руки имитируют движения» при плавании дельфином.

16. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

18. Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

19. И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двуударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.

20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

21. Плавание двуударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

22. Плавание двуударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

## **9. Соревнования и мероприятия**

1. Соревнования по ОФП, СФП и плаванию;
2. Весёлые старты, «Мама, папа и я – спортивная семья»
3. Родительские собрания;
4. Новогодние мероприятия.

## Рабочая программа модуля 2 года обучения

Задачи:

- Уметь технически правильно выполнять повороты и старты.
- Уметь технически правильно преодолевать дистанцию 100 метров кролем на груди и спине с учетом времени
- Овладеть техникой плавания способом «баттерфляй» и «басс»

| №  | Название разделов                                       | Количество часов |          |            |
|----|---------------------------------------------------------|------------------|----------|------------|
|    | Тема                                                    | Всего            | Теория   | Практика   |
| 1  | Теория, инструктаж по технике безопасности.             | 2                | 2        |            |
| 2  | Общая и специальная физическая подготовка               | 50               |          | 50         |
| 3  | Совершенствование техники плавания «кроль на груди»     | 18               |          | 18         |
| 4  | Совершенствование техники плавания «кроль на спине»     | 18               |          | 18         |
| 5  | Совершенствование техники стартов и поворотов           | 24               |          | 24         |
| 6  | Обучение технике плавания «баттерфляй»                  | 30               |          | 30         |
| 7  | Обучение технике плавания «басс»                        | 30               |          | 30         |
| 8  | Старты и выходы из воды при плавании баттерфляй и басс. | 12               |          | 12         |
| 9  | Комплексное плавание                                    | 24               |          | 24         |
| 10 | Игры на воде, эстафетное плавание                       | 4                |          | 4          |
| 11 | Соревнования и мероприятия                              | 6                |          | 6          |
| 12 | <b>Промежуточная аттестация</b>                         | 4                |          | 4          |
|    | <b>Всего</b>                                            | <b>222</b>       | <b>2</b> | <b>220</b> |

Ожидаемые результаты:

- Выполнил технически правильно старт и поворот.
- Владеет техникой плавания способом «баттерфляй» и «басс»
- Преодолеет дистанцию 100 метров кролем на груди и спине в полной координации на технику с учетом времени, выполнил норматив

## Содержание программы модуля 2 года обучения

## **1. Теория, инструктаж по технике безопасности:**

1. Плавание как олимпийский вид спорта;
2. Соревнования и основы судейской деятельности,
3. Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности;

## **2. Общая физическая и специальная подготовка:**

1. Беговые упражнения (бег с ускорениями, бег на длинные и короткие, дистанции, челночный бег).
2. Упражнения на развитие силы (отжимания, работа в парах, работа с резиной, с набивными мячами);
3. Упражнения на развитие гибкости
  - стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
  - стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
    - сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
    - сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
    - сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
    - упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
      - лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.
      - лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
      - лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенищами). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
      - то же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).
      - лежа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола.
      - лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
      - лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
      - прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
4. Упражнения на развитие выносливости;
  - упражнения без предметов
  - упражнения с партнером
  - упражнения с набивными мячами
  - упражнения с гантелями
5. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники

скоростных поворотов на груди и спине. Цель упражнения – выработка координации в работе рук и ног, работа в облегченных условиях, развитие координационных способностей и ловкости.

6. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах : специальный комплекс упражнений используемый пловцами для увеличения подвижности в плечевом, голеностопном, тазобедренном суставах, позвоночном столбе. Цель упражнения – развитие гибкости пловца

7. Упражнения Кифута: специальный комплекс упражнений, используемый пловцами для увеличения специальной гибкости, координации, силы.

### **3. Упражнения для совершенствования техники «кроль» на груди:**

1. Работа у бортика ногами с выдохами в воду.

2. Работа ногами с передвижением вдоль бортика (руки держаться за бортик)

3. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки) с доской.

4. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

5. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

6. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

7. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

8. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется три гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

9. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

### **4. Совершенствование техники стартов и поворотов**

1. Повороты Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки па одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.

2. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).

3. Выполнение поворота в обе стороны.

4. Два вращения с постановкой ног на стенку.

5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

6. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине



или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

7. Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.

8. Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции

### **5. Упражнения для совершенствования техники «кроль на спине»:**

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнута длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
7. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
8. Плавание кролем на спине с «подменой»
9. Плавание кролем на спине на «сцепление»
10. Плавание на спине с «обгоном»
11. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
12. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
13. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
14. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
15. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
16. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
17. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
18. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак,

кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

## **6. Упражнения для изучения техники брасса**

### **6.1. Упражнения для изучения движений ногами**

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании

брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу<sup>4</sup>, развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

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

*Основные методические указания:*

Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем - в нормальном ритме. Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад-внутри с паузой после сведения ног вместе.

### **6.2. Упражнения для изучения движений руками и дыхания**

1. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.

Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

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

3. То же, но в сочетании с дыханием.

4. Скольжения с гребковыми движениями руками.

5. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

*Основные методические указания:*

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч. в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, Кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с

дыханием.

### 7.3. Упражнения для изучения общего согласования движений

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

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

3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

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

5. То же, с вдохом в конце гребка.

*Основные методические указания:*

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания па задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

### 7. Упражнения для изучения техники баттерфляй;

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

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

2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая

рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч.

Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

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

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

6. То же, но лежа на боку.

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

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).

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

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

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

*Основные методические указания:*

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

раскачиваясь.

Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два - три удара ногами.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1.И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

2.И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

3.То же, но лицо опущено вниз.

4.То же, но руки имитируют движения» при плавании «дельфином»

5.И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

6.Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

7.Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1.И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двуударным слитным «дельфином». Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.

2.Плавание «дельфином» на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

3.Плавание двухударным«дельфином» с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

4.Плавание двухударным слитным «дельфином» с задержкой дыхания.

5.То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

### **8.Соревнования и мероприятия:**

1.Соревнования по ОФП, СФП и плаванию;

2.Весёлые старты, «Мама, папа и я – спортивная семья»

3.Родительские собрания.

4. Матчевые встречи.

## **Рабочая программа модуля 3 года обучения**

Задачи:

- Овладеть техникой стартов и поворотов.
- Технически правильно проплыть 50м способом «баттерфляй» и «брасс».
- Преодолеть без остановки дистанцию 400м в/ст

| №  | Название разделов                                                            | Количество часов |          |            |
|----|------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|------------|
|    | Тема                                                                         | Всего            | Теория   | Практика   |
| 1  | Теория, инструктаж по технике безопасности                                   | 2                | 2        |            |
| 2  | Общая и специальная физическая подготовка                                    | 58               |          | 58         |
| 3  | Совершенствование техники плавания «кроль на груди»                          | 16               |          | 16         |
| 4  | Совершенствование техники плавания «кроль на спине»                          | 18               |          | 18         |
| 5  | Совершенствование техники стартов и поворотов                                | 18               |          | 18         |
| 6  | Совершенствование техники плавания «баттерфляй»                              | 24               |          | 24         |
| 7  | Совершенствование техники плавания «брасс»                                   | 24               |          | 24         |
| 8  | Совершенствование стартов и выходов из воды при плавании баттерфляй и брасс. | 10               |          | 10         |
| 9  | Комплексное плавание                                                         | 18               |          | 18         |
| 10 | Стайерское плавание                                                          | 18               |          | 18         |
| 11 | Игры на воде, эстафетное плавание                                            | 6                |          | 6          |
| 12 | Соревнования и мероприятия                                                   | 6                |          | 6          |
| 13 | <b>Промежуточная аттестация</b>                                              | 4                |          | 4          |
|    | <b>Всего</b>                                                                 | <b>222</b>       | <b>2</b> | <b>220</b> |

Ожидаемые результаты:

- Технически правильно выполняет старты и повороты.
- Технически правильно плавает способом «баттерфляй» и «брасс» 50 м.
- Преодолеет дистанцию 400 метров кролем на груди без остановки.

### **Содержание программы модуля 3 года обучения**

#### **1. Теория, инструктаж по технике безопасности:**

1. Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности;

#### **2. Общая физическая и специальная подготовка:**

1. Беговые упражнения (бег с ускорениями, бег на длинные и короткие дистанции, челночный бег).
2. Упражнения на развитие силы (отжимания, работа в парах, работа с резиной, с

набивными мячами);

### 3. Упражнения на развитие гибкости

- стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
- стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
  - сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
- сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
- сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
- упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
  - лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.
  - лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
  - лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
  - то же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).
  - лежа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола.
  - лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
  - лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
  - прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).

### 4. Упражнения на развитие выносливости;

- упражнения без предметов
- упражнения с партнером
- упражнения с набивными мячами
- упражнения с гантелями

5. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине. Цель упражнения – выработка координации в работе рук и ног, работа в облегченных условиях, развитие координационных способностей и ловкости.

6. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах : специальный комплекс упражнений используемый пловцами для увеличения подвижности в плечевом, голеностопном, тазобедренном суставах, позвоночном столбе. Цель упражнения – развитие гибкости пловца

7. Упражнения Кифута: специальный комплекс упражнений, используемый пловцами для увеличения специальной гибкости, координации, силы.

### **3. Упражнения для совершенствования техники «кроль» на груди:**

1. Работа у бортика ногами с выдохами в воду.
2. Работа ногами с передвижением вдоль бортика (руки держаться за бортик)
3. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки) с доской.
4. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
5. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
6. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
7. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
8. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется три гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
9. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

### **4. Совершенствование техники стартов и поворотов**

1. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки па одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.
2. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).
3. Выполнение поворота в обе стороны.
4. Два вращения с постановкой ног на стенку.
5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
6. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
7. Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.
8. Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно

переходить к плавательным движениям на дистанции

### **5. Упражнения для совершенствования техники «кроль на спине»:**

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
7. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
8. Плавание кролем на спине с «подменой»
9. Плавание кролем на спине на «сцепление»
10. Плавание на спине с «обгоном»
11. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
12. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
13. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
14. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
15. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
16. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
17. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
18. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

### **6. Упражнения для изучения техники брасса**

#### **6.1. Упражнения для изучения движений ногами**

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании

брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу<sup>4</sup>, развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.



2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

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

*Основные методические указания:*

Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем - в нормальном ритме. Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад-внутри с паузой после сведения ног вместе.

6.2. Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1.И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.

Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

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

3.То же, но в сочетании с дыханием.

4.Скольжения с гребковыми движениями руками.

5.Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

*Основные методические указания:*

Руки разводятся в стороны немного шире плеч.в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, Кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.

6.3. Упражнения для изучения общего согласования движений

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

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

3.Плавание в полной координации на задержке дыхания.

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

5. То же, с вдохом в конце гребка.

*Основные методические указания:*

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания па задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

### **7. Упражнения для изучения техники баттерфляй;**

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

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

2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая

рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч.

Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

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

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

6. То же, но лежа на боку.

7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в

вытянутых руках.

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).

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

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

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

*Основные методические указания:*

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

Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два - три удара ногами.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

12. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

13. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

14. То же, но лицо опущено вниз.

15. То же, но руки имитируют движения» при плавании «дельфином»
16. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
18. Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

### **8. Соревнования и мероприятия:**

1. Соревнования по ОФП, СФП и плаванию;
2. Весёлые старты, «Мама, папа и я – спортивная семья»
3. Родительские собрания.

## Рабочая программа модуля 4 года обучения

Задачи:

- Овладеть техникой стартов и поворотов.
- Технически правильно проплыть 50м способом «баттерфляй» и «брасс».
- Преодолеть без остановки дистанцию 400м в/ст.-Овладеть техникой комплексного плавания.

| №  | Название разделов                                                           | Количество часов |        |          |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|
|    | Тема                                                                        | Всего            | Теория | Практика |
| 1  | Теория, инструктаж по технике безопасности                                  | 2                | 2      |          |
| 2  | Общая и специальная физическая подготовка                                   | 58               |        | 58       |
| 3  | Совершенствование техники плавания «кроль на груди»                         | 12               |        | 12       |
| 4  | Совершенствование техники плавания «кроль на спине»                         | 12               |        | 12       |
| 5  | Совершенствование техники стартов и поворотов                               | 8                |        | 8        |
| 6  | Совершенствование техники плавания «баттерфляй»                             | 20               |        | 20       |
| 7  | Совершенствование техники плавания «брасс»                                  | 18               |        | 18       |
| 8  | Совершенствование стартови выходов из воды при плавании баттерфляй и брасс. | 6                |        | 6        |
| 9  | Комплексное плавание                                                        | 32               |        | 32       |
| 10 | Стайерское плавание                                                         | 30               |        | 30       |
| 11 | Игры на воде, эстафетное плавание                                           | 8                |        | 8        |
| 12 | Соревнования и мероприятия                                                  | 12               |        | 12       |
| 13 | <b>Промежуточная аттестация</b>                                             | 4                |        | 4        |
|    | <b>Всего</b>                                                                | <b>222ч</b>      | 2      | 220      |

Ожидаемые результаты:

- Технически правильно выполняет старты и повороты.
- Освоил технику плавания способом «баттерфляй» и «брасс»»
- Преодолеl дистанцию 400 метров кролем на груди без остановки.

- Владеет техникой комплексного плавания.

## **Содержание программы модуля 4 года обучения**

### **1. Теория, инструктаж по технике безопасности:**

1. Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности;

### **2. Общая физическая и специальная подготовка:**

1. Беговые упражнения (бег с ускорениями, бег на длинные и короткие дистанции, челночный бег).

2. Упражнения на развитие силы (отжимания, работа в парах, работа с резиной, с набивными мячами);

3. Упражнения на развитие гибкости

- стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).

- стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.

- сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.

- сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).

- сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.

- упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).

- лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.

- лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.

- лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.

- то же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).

- лежа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола.

- лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.

- лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.

- прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).

4. Упражнения на развитие выносливости;

- упражнения без предметов

- упражнения с партнером

- упражнения с набивными мячами

- упражнения с гантелями

5. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники

скоростных поворотов на груди и спине. Цель упражнения – выработка координации в работе рук и ног, работа в облегченных условиях, развитие координационных способностей и ловкости.

6. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах : специальный комплекс упражнений используемый пловцами для увеличения подвижности в плечевом, голеностопном, тазобедренном суставах, позвоночном столбе. Цель упражнения – развитие гибкости пловца

7. Упражнения Кифута: специальный комплекс упражнений, используемый пловцами для увеличения специальной гибкости, координации, силы.

### **3. Упражнения для совершенствования техники «кроль» на груди:**

1. Работа у бортика ногами с выдохами в воду.

2. Работа ногами с передвижением вдоль бортика (руки держаться за бортик)

3. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки) с доской.

4. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

5. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

6. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

7. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

8. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется три гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

9. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, проходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

### **4. Совершенствование техники стартов и поворотов**

1. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки па одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.

2. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).

3. Выполнение поворота в обе стороны.

4. Два вращения с постановкой ног на стенку.

5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

6. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине)

или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

7. Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.

8. Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции

### **5. Упражнения для совершенствования техники «кроль на спине»:**

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

4. Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

6. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

7. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

8. Плавание кролем на спине с «подменой»

9. Плавание кролем на спине на «сцепление»

10. Плавание на спине с «обгоном»

11. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

12. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.

13. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

14. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

15. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

16. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

17. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

18. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение

по поверхности воды, с дополнительными грузами.

## **6. Упражнения для изучения техники брасса**

### **6.1. Упражнения для изучения движений ногами**

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании

брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу<sup>4</sup>, развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

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

*Основные методические указания:*

Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем - в нормальном ритме. Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад-внутри с паузой после сведения ног вместе.

### **6.2. Упражнения для изучения движений руками и дыхания**

1. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.

Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

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

3. То же, но в сочетании с дыханием.

4. Скользящие с гребковыми движениями руками.

5. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

*Основные методические указания:*

Руки разводятся в стороны немного шире плеч. в конце гребка

локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, Кисти

соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения

вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.



### 6.3. Упражнения для изучения общего согласования движений

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

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

3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

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

5. То же, с вдохом в конце гребка.

*Основные методические указания:*

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

### 7. Упражнения для изучения техники баттерфляй;

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

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

2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая

рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

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

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

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

6. То же, но лежа на боку.

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

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).

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

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

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

*Основные методические указания:*

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

Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два - три удара ногами.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

- 1.И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
- 2.И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
- 3.То же, но лицо опущено вниз.
- 4.То же, но руки имитируют движения» при плавании «дельфином»
- 6.И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
- 7.Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
- 8.Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

### **8.Соревнования и мероприятия:**

- 1.Соревнования по ОФП, СФП и плаванию;
- 2.Весёлые старты, «Мама, папа и я – спортивная семья»
- 3.Родительские собрания.

## Методическое обеспечение модуля 1 года обучения

| № | Раздел, тема                                         | Форма занятий     | Приёмы и методы организации учебного процесса | Методический и дидактический материал                                                                                             | Техническое оснащение занятий | Форма подведения итогов |
|---|------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| 1 | Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. | Беседа            | <i>Объяснительно-иллюстративные</i>           | <i>Инструкции по технике безопасности;<br/>влияние физических упражнений на организм человека;<br/>гигиена пловца, режим дня;</i> | Класс                         | Опрос                   |
| 2 | ОФП и СФП                                            | <i>Тренировка</i> | <i>Наглядность, показ</i>                     | <i>Комплекс физических упражнений, нормы ГТО.</i>                                                                                 | Спортивный зал                | тестирование            |
| 3 | Совершенствование техники плавания «кроль на груди»  | <i>Тренировка</i> | <i>Наглядность, показ, объяснение</i>         | <i>Комплекс упражнений</i>                                                                                                        | бассейн                       | Рефлексия               |
| 4 | Старты с тумбочки в воду                             | <i>Тренировка</i> | <i>Метод упражнений, объяснения</i>           | <i>Комплекс упражнений</i>                                                                                                        | Бассейн                       | Рефлексия               |
| 5 | Совершенствование техники плавания «кроль на спине»  | <i>Тренировка</i> | <i>Метод упражнений, объяснения</i>           | <i>Комплекс упражнений</i>                                                                                                        | Бассейн                       | Рефлексия               |
| 7 | Обучение элементам техники плавания «баттерфляй»     | <i>Тренировка</i> | <i>Метод упражнений, объяснения</i>           | <i>Комплекс х упражнений</i>                                                                                                      | Бассейн                       | Рефлексия               |
| 8 | Обучение элементам техники плавания «брасс»          | <i>Тренировка</i> | <i>Метод упражнений, объяснения</i>           | <i>Комплекс упражнений</i>                                                                                                        | Бассейн                       | Рефлексия               |
| 9 | Изучение поворота «маятником» в                      | <i>Тренировка</i> | <i>Метод упражнений, объяснения</i>           | <i>Комплекс упражнений</i>                                                                                                        | Бассейн                       | Рефлексия               |

|  |                    |  |  |  |  |  |
|--|--------------------|--|--|--|--|--|
|  | брасе и в дельфине |  |  |  |  |  |
|--|--------------------|--|--|--|--|--|

## Методическое обеспечение модуля 2 года обучения

| № | Раздел, тема                                                   | Форма занятий     | Приёмы и методы организации учебного процесса | Методический и дидактический материал                                                                                     | Техническое оснащение занятий | Форма подведения итогов |
|---|----------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| 1 | Вводное занятие                                                | Беседа            | <i>Объяснительно-иллюстративные</i>           | <i>Инструкции по технике безопасности; влияние физических упражнений на организм человека; гигиена пловца, режим дня;</i> | Класс                         | Опрос                   |
| 2 | <i>ОФП</i>                                                     | <i>Тренировка</i> | <i>Наглядность, показ</i>                     | <i>Комплекс физических упражнений, нормы ГТО.</i>                                                                         | Спортивный зал                | <i>тестирование</i>     |
| 3 | <i>Совершенствование техники плавания «кроль на груди»</i>     | <i>Тренировка</i> | <i>Наглядность, показ, объяснение</i>         | <i>Комплекс упражнений</i>                                                                                                | бассейн                       | <i>Рефлексия</i>        |
| 4 | <i>Совершенствование техники плавания «кроль на спине»</i>     | <i>Тренировка</i> | <i>Метод упражнений, объяснения</i>           | <i>Комплекс упражнений</i>                                                                                                | <i>Бассейн</i>                | <i>Рефлексия</i>        |
| 5 | <i>Совершенствование техники стартов и поворотов</i>           | <i>Тренировка</i> | <i>Метод упражнений, объяснения</i>           | <i>Комплекс упражнений</i>                                                                                                | <i>Бассейн</i>                | <i>Рефлексия</i>        |
| 7 | <i>Обучение технике плавания «баттерфляй»</i>                  | <i>Тренировка</i> | <i>Метод упражнений, объяснения</i>           | <i>Комплекс х упражнений</i>                                                                                              | <i>Бассейн</i>                | <i>Рефлексия</i>        |
| 8 | <i>Обучение технике плавания «басс»</i>                        | <i>Тренировка</i> | <i>Метод упражнений, объяснения</i>           | <i>Комплекс упражнений</i>                                                                                                | <i>Бассейн</i>                | <i>Рефлексия</i>        |
| 9 | <i>Старты и выходы из воды при плавании баттерфляй и басс.</i> | <i>Тренировка</i> | <i>Метод упражнений, объяснения</i>           | <i>Комплекс упражнений</i>                                                                                                | <i>Бассейн</i>                | <i>Рефлексия</i>        |

|    |                                          |                   |                                     |                               |                |                              |
|----|------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------|----------------|------------------------------|
| 10 | <i>Комплексное плавание</i>              | <b>Тренировка</b> | <i>Метод упражнений, объяснения</i> | <i>Комплекс упражнений</i>    | <i>Бассейн</i> | <b>Рефлексия</b>             |
| 11 | <i>Игры на воде, эстафетное плавание</i> | <b>Тренировка</b> | <i>Соревновательный</i>             | <i>Перечень игр, эстафет.</i> | <i>Бассейн</i> | <b>Выявление победителей</b> |

## Методическое обеспечение модуля 3 года обучения

| №  | Раздел, тема                                                                        | Форма занятий     | Приёмы и методы организации учебного процесса | Методический и дидактический материал                                                                                             | Техническое оснащение занятий | Форма подведения итогов |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| 1  | <i>Вводное занятие</i>                                                              | Беседа            | <i>Объяснительно-иллюстративные</i>           | <i>Инструкции по технике безопасности;<br/>влияние физических упражнений на организм человека;<br/>гигиена пловца, режим дня;</i> | Класс                         | Опрос                   |
| 2  | <i>ОФП</i>                                                                          | <i>Тренировка</i> | <i>Наглядность, показ</i>                     | <i>Комплекс физических упражнений, нормы ГТО.</i>                                                                                 | Спортивный зал                | <i>тестирование</i>     |
| 3  | <i>Совершенствование техники плавания «кроль на груди»</i>                          | <i>Тренировка</i> | <i>Наглядность, показ, объяснение</i>         | <i>Комплекс упражнений</i>                                                                                                        | бассейн                       | <i>Рефлексия</i>        |
| 4  | <i>Совершенствование техники плавания «кроль на спине»</i>                          | <i>Тренировка</i> | <i>Метод упражнений, объяснения</i>           | <i>Комплекс упражнений</i>                                                                                                        | <i>Бассейн</i>                | <i>Рефлексия</i>        |
| 5  | <i>Совершенствование техники стартов и поворотов</i>                                | <i>Тренировка</i> | <i>Метод упражнений, объяснения</i>           | <i>Комплекс упражнений</i>                                                                                                        | <i>Бассейн</i>                | <i>Рефлексия</i>        |
| 7  | <i>Совершенствование техники плавания «баттерфляй»</i>                              | <i>Тренировка</i> | <i>Метод упражнений, объяснения</i>           | <i>Комплекс x упражнений</i>                                                                                                      | <i>Бассейн</i>                | <i>Рефлексия</i>        |
| 8  | <i>Совершенствование техники плавания «брасс»</i>                                   | <i>Тренировка</i> | <i>Метод упражнений, объяснения</i>           | <i>Комплекс упражнений</i>                                                                                                        | <i>Бассейн</i>                | <i>Рефлексия</i>        |
| 9  | <i>Совершенствование стартов и выходов из воды при плавании баттерфляй и брасс.</i> | <i>Тренировка</i> | <i>Метод упражнений, объяснения</i>           | <i>Комплекс упражнений</i>                                                                                                        | <i>Бассейн</i>                | <i>Рефлексия</i>        |
| 10 | <i>Комплексное плавание</i>                                                         | <i>Тренировка</i> | <i>Метод упражнений, объяснения</i>           | <i>План тренировки</i>                                                                                                            | <i>Бассейн</i>                | <i>Рефлексия</i>        |

|    |                                          |                   |                         |                        |                |                              |
|----|------------------------------------------|-------------------|-------------------------|------------------------|----------------|------------------------------|
| 11 | <i>Стайерское плавание</i>               | <i>Тренировка</i> | <i>Соревновательный</i> | <i>План тренировки</i> | <i>Бассейн</i> | <i>Выявление победителей</i> |
| 12 | <i>Игры на воде, эстафетное плавание</i> | <i>Тренировка</i> | <i>Соревновательный</i> | <i>План тренировки</i> | <i>Бассейн</i> | <i>Выявление победителей</i> |

## **Методическое обеспечение модуля 4 года обучения**

| <b>№</b> | <b>Раздел, тема</b> | <b>Форма</b> | <b>Приёмы и методы</b> | <b>Методический и</b> | <b>Техническое</b> | <b>Форма</b> |
|----------|---------------------|--------------|------------------------|-----------------------|--------------------|--------------|
|----------|---------------------|--------------|------------------------|-----------------------|--------------------|--------------|

|    |                                                                                     | <b>занятий</b>    | <b>организации учебного процесса</b>  | <b>дидактический материал</b>                                                                                             | <b>оснащение занятий</b> | <b>подведения итогов</b>     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 1  | <i>Вводное занятие</i>                                                              | Беседа            | <i>Объяснительно-иллюстративные</i>   | <i>Инструкции по технике безопасности; влияние физических упражнений на организм человека; гигиена пловца, режим дня;</i> | Класс                    | Опрос                        |
| 2  | <i>ОФП</i>                                                                          | <i>Тренировка</i> | <i>Наглядность, показ</i>             | <i>Комплекс физических упражнений, нормы ГТО.</i>                                                                         | Спортивный зал           | <i>тестирование</i>          |
| 3  | <i>Совершенствование техники плавания «кроль на груди»</i>                          | <i>Тренировка</i> | <i>Наглядность, показ, объяснение</i> | <i>Комплекс упражнений</i>                                                                                                | бассейн                  | <i>Рефлексия</i>             |
| 4  | <i>Совершенствование техники плавания «кроль на спине»</i>                          | <i>Тренировка</i> | <i>Метод упражнений, объяснения</i>   | <i>Комплекс упражнений</i>                                                                                                | <i>Бассейн</i>           | <i>Рефлексия</i>             |
| 5  | <i>Совершенствование техники стартов и поворотов</i>                                | <i>Тренировка</i> | <i>Метод упражнений, объяснения</i>   | <i>Комплекс упражнений</i>                                                                                                | <i>Бассейн</i>           | <i>Рефлексия</i>             |
| 7  | <i>Совершенствование техники плавания «баттерфляй»</i>                              | <i>Тренировка</i> | <i>Метод упражнений, объяснения</i>   | <i>Комплекс х упражнений</i>                                                                                              | <i>Бассейн</i>           | <i>Рефлексия</i>             |
| 8  | <i>Совершенствование техники плавания «брасс»</i>                                   | <i>Тренировка</i> | <i>Метод упражнений, объяснения</i>   | <i>Комплекс упражнений</i>                                                                                                | <i>Бассейн</i>           | <i>Рефлексия</i>             |
| 9  | <i>Совершенствование стартов и выходов из воды при плавании баттерфляй и брасс.</i> | <i>Тренировка</i> | <i>Метод упражнений, объяснения</i>   | <i>Комплекс упражнений</i>                                                                                                | <i>Бассейн</i>           | <i>Рефлексия</i>             |
| 10 | <i>Комплексное плавание</i>                                                         | <i>Тренировка</i> | <i>Метод упражнений, объяснения</i>   | <i>План тренировки</i>                                                                                                    | <i>Бассейн</i>           | <i>Рефлексия</i>             |
| 11 | <i>Стайерское плавание</i>                                                          | <i>Тренировка</i> | <i>Соревновательный</i>               | <i>План тренировки</i>                                                                                                    | <i>Бассейн</i>           | <i>Выявление победителей</i> |
| 12 | <i>Игры на воде,</i>                                                                | <i>Тренировка</i> | <i>Соревновательны</i>                | <i>План тренировки</i>                                                                                                    | <i>Бассейн</i>           | <i>Выявление</i>             |



|  |                            |            |   |  |  |             |
|--|----------------------------|------------|---|--|--|-------------|
|  | <i>эстафетное плавание</i> | <i>ВКА</i> | й |  |  | победителей |
|--|----------------------------|------------|---|--|--|-------------|

## Оценочные материалы.

Промежуточная аттестация учащихся проходит в форме зачёта в виде контрольного занятия.

Уровни освоения программы: «высокий», «средний», «низкий».

высокий уровень – сдал все нормативы;

средний уровень – не сдал один норматив;

низкий уровень – не сдал два и более норматива.

### Оценочные материалы модуля 1 года обучения

#### №1

| Сед 90° из положения лежа, руки за головой | Наклон вперед   | Челночный бег 3x10м  | 50м в/ст | 50м н/спине | Разряд |
|--------------------------------------------|-----------------|----------------------|----------|-------------|--------|
| м 15<br>д 10                               | Коснуться опоры | м – 10,0<br>д - 10,7 | 52,00    | 56,0        | нет    |

#### №2

| Сед 90° из положения лежа, руки за головой | Наклон вперед   | Челночный бег 3x10м | 100м к/пл | 200м в/ст | Разряд |
|--------------------------------------------|-----------------|---------------------|-----------|-----------|--------|
| м 20<br>д 15                               | Коснуться опоры | м - 9,7<br>д - 10,3 | без у/вр  | без у/вр  | нет    |

### Оценочные материалы модуля 2 года обучения

#### №1

| Сед 90° из положения лежа, руки за головой | Наклон вперед   | Челночный бег 3x10м | 100м к/пл без у/вр                | 200м без у/вр                     | Разряд               |
|--------------------------------------------|-----------------|---------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------|
| м 25 д 20                                  | Коснуться опоры | м - 9,5<br>д - 10,0 | Оценка техники старта и поворотов | Оценка техники старта и поворотов | Массовый (юношеский) |

#### №2

| Сед 90° из положения лежа, руки за головой | Прыжок в длину с места | Выкруты прямых рук | м - подтягивание<br>д - отжимания | 200м к/пл техн | 800м в/ст техн |
|--------------------------------------------|------------------------|--------------------|-----------------------------------|----------------|----------------|
|                                            |                        |                    |                                   |                |                |

|                 |                 |                     |                |                   |                   |
|-----------------|-----------------|---------------------|----------------|-------------------|-------------------|
| м-35<br>д -30 м | М-155<br>д -140 | м - 9,5<br>д - 10,0 | м – 3<br>д - 6 | Оценка<br>техники | Оценка<br>техники |
|-----------------|-----------------|---------------------|----------------|-------------------|-------------------|

**Оценочные материалы модуля  
3 года обучения**

**№1**

|                                                     |                              |                          |                                          |                       |                      |
|-----------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|------------------------------------------|-----------------------|----------------------|
| Сед 90° из<br>положения<br>лежа, руки<br>за головой | Прыжок в<br>длину с<br>места | Выкруты<br>прямых<br>рук | м -<br>подтягивани<br>е д -<br>отжимания | 200м к/пл<br>с уч.вр. | 400м в/стс<br>уч.вр. |
| м-40<br>д -35 м                                     | М-157<br>д -142              | м – 38см<br>д – 37 см    | м – 7<br>д - 10                          |                       |                      |

**№2**

|                                                     |                              |                          |                                          |                       |                      |
|-----------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|------------------------------------------|-----------------------|----------------------|
| Сед 90° из<br>положения<br>лежа, руки<br>за головой | Прыжок в<br>длину с<br>места | Выкруты<br>прямых<br>рук | м -<br>подтягивани<br>е д -<br>отжимания | 200м к/пл<br>с уч.вр. | 400м в/стс<br>уч.вр. |
| м-40<br>д -35 м                                     | М-155<br>д -140              | м – 36 см<br>д – 36 см   | м – 10<br>д - 12                         |                       |                      |

**Оценочные материалы модуля  
4 года обучения**

**№1**

|                                                     |                              |                          |                                          |                       |                      |
|-----------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|------------------------------------------|-----------------------|----------------------|
| Сед 90° из<br>положения<br>лежа, руки<br>за головой | Прыжок в<br>длину с<br>места | Выкруты<br>прямых<br>рук | м -<br>подтягивани<br>е д -<br>отжимания | 200м к/пл<br>с уч.вр. | 800м в/стс<br>уч.вр. |
| м-40<br>д -35 м                                     | М-155<br>д -140              | м–20 см<br>д – 18 см     | м – 10-12<br>д – 12-15                   |                       |                      |

**№2**

|                                                     |                              |                          |                                          |                       |                      |
|-----------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|------------------------------------------|-----------------------|----------------------|
| Сед 90° из<br>положения<br>лежа, руки<br>за головой | Прыжок в<br>длину с<br>места | Выкруты<br>прямых<br>рук | м -<br>подтягивани<br>е д -<br>отжимания | 400м к/пл<br>с уч.вр. | 800м в/стс<br>уч.вр. |
| м-40<br>д -35 м                                     | М-155<br>д -140              | м - 18<br>д - 15         | м – 10-12<br>д – 12-15                   |                       |                      |

# Список литературы

## Рекомендуемая литература для педагогов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 21.07.2014г.) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р.
- 3.Лафлин Т. Издание: 2012 год «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому»
- 4.Лафлин Т., ДелвзД.Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание Авторы  
Издание: 2011 год ISBN: 978-5-91657-183-7

## Рекомендуемая литература для детей

1. Лафлин Т. Издание: 2012 год «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому.
2. Автор: под общей редакцией Платонова В.Н., перевод с англ. И. Андреева  
Год издания: 2012 год Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2  
Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1
3. Авторы Лафлин Т, ДелвзД.Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание  
Издание: 2011 год ISBN: 978-5-91657-183-7
4. Автор: под общей редакцией Платонова В.Н., перевод с англ. И. Андреева  
Год издания: 2012 год Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2