

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Школа № 14" города Сарова**

"ПРИНЯТО"

Педагогический совет
Протокол №1 от 30.08.2017г.

"УТВЕРЖДЕНО"

Приказ от 30.08.2017г. №237
И.о. директора МБОУ Школы № 14
_____ М.С.Еминцева

ПРОГРАММА

по начальному обучению плаванию в рамках платных образовательных услуг

(адаптирована на основе методического пособия В.Величко
«Как научить плавать», М.:Терра-Спорт, 2010)

Составители:
Л.Ф.Червоноградская,
заведующая бассейном.
Е.В.Глотова,
инструктор по физической культуре,
первая квалификационная категория.

г. Саров, 2017г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается легочная вентиляция. Передвижение в воде создает хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания.

Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождается обильным потоотделением.

Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Занятия плаванием существенно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определенное количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии.

Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушение осанки затрудняет работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития.

Количество детей с нарушением осанки постоянно растет. Увеличивается частота выявления разных форм сколиоза. В процессе плавания создаются благоприятные условия для исправления нарушений осанки и деформаций позвоночника.

К спортивной подготовке допускаются все дети, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний. Спортивное плавание направлено на обучение детей всеми способами: дельфин, на спине, брасс, кроль, а также стартов и поворотов, на развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей). Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Программа направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся.

Курс обучения рассчитан на 32-36 занятий, при 2-х разовом посещении в неделю и включает в себя обучение техники всех способов плавания: дельфин, на спине, брасс, кроль, стартов, поворотов. Плавание в ластах. Развитие аэробных, анаэробных возможностей, укрепление мышц организма.

Акцент в программе сделан на развитие личностных качеств, способствующих формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Цель программы

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи программы обучения:

Улучшение состояния здоровья и закаливание.

Улучшение недостатков физического развития.

Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

Овладение жизненно необходимыми навыками плавания.

Обучение основам техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.

Обучение техники стартов и поворотов.

Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Учебно - тематический план

Темы:

Правила поведения в бассейне.

Меры безопасности в бассейне.

Личная гигиена пловца.

Плавание - важное средство закаливания.

Общеразвивающие физические упражнения.

Специальные подготовительные (имитационные) упражнения.

Подготовительные упражнения для освоения с водой.

Техника плавания кролем на груди.

Техника плавания кролем на спине.

Техника плавания брассом.

Техника плавания дельфином.

Прыжки в воду, соскоки, спады.

Старты, повороты на дистанции.

Эстафеты, игровые упражнения, соревнования.

Открытые практические занятия для родителей.

Учебно - тематический план 1-го года обучения

Сентябрь-декабрь

Правила поведения в бассейне.

Гигиенические требования.

Общеразвивающие и специальные упражнения на суше.

Подготовительные упражнения в воде:

погружение, скольжение.

Обучение 2-м вариантам дыхания.

Игры в воде.

Обучение техники работы ног способом кроль на груди (в скольжении и доской).

Обучение техники работы ног способом на спине.

Обучение техники способом на груди и на спине с работой ног и различным положением рук.

Упражнение способом кроль, на спине.

Упр. способом на спине.

Контрольные уроки.

Игры в воде.

Обучение техники плавания на спине (ноги, упр., в корд.)

Обучение техники кроль на груди (ноги, упр.).

Упр. для изучения стартов, поворотов.

Игры в воде.

Контрольные задания:

способ на спине- 12,5м.

способ на груди-12,5м на задержке дыхания.

Совершенствование техники плавания кроль на груди на задержке дыхания.

Совершенствование техники плавания на спине.

Совершенствование прыжка в воду с низкого бортика.

Контрольные задания:

25м на спине в полной координации.

12,5м кроль в координации на задержке дыхания

Учебно - тематический план 2-го года

1 четверть 9ч

2 четверть 9ч

3 четверть 12ч

4 четверть 9ч

Сентябрь-октябрь

Ноябрь-декабрь

Январь-март

Апрель-май

Правила поведения и меры безопасности в бассейне.

Личная гигиена пловца.

Общеразвивающие и специальные упр. на суше.

Обучение «вдох» с поворотом головы в сторону (стоя на месте, в ходьбе, в скольжении).

Разучивание общего согласование движений, ног и дыхания, рук и дыхания.

Совершенствование техники на спине (ноги, упр.).

Контрольные задания.

Игры.

Специальные дыхательные упр. в зале и в воде.

Совершенствование техники кроль на груди в полной координации на задержке дыхания.

Обучение техники кроль в согласовании движений рук, ног и дыхания.

Упр. для изучения старта с бортика из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, с последующим скольжением на дальность.

Контрольные задания.

Игры в воде.

Совершенствование умений в плавании кролем на груди и на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов.

Совершенствование умений плавать кролем на груди и на спине с полной координацией движений и правильным дыханием.

Упражнения для изучения старта с бортика вперед руками, повороты.

Контрольные задания.

Игры в воде.

Совершенствование умений плавать кролем на груди и на спине с полной координацией движений и правильным дыханием.

Развитие общей выносливости Развитие скорости.

Плавание в ластах.

Контрольные задания:

25м кроль на время. 25м на спине на время.
50-200м на спине на технику.
25-50м кроль в полной координации.
Комбинированное плавание кроль-спина-100м.
Учебные старты, повороты.
Игры в воде.

Содержание учебно - тематического плана по плаванию.

Теоретические сведения.

Тема №1 Правила поведения в бассейне.

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне.

Тема №2 Меры безопасности в бассейне.

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электрофенами для сушки волос.

Тема №3 Личная гигиена пловца.

Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

Тема №4 Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.

Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно - сосудистой, дыхательной и др. систем организма.

Практические занятия.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Комплекс №1

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.
Круговые вращения руками вперед, назад.
Упр. "Стрела" фиксировать у стены 4сек., повторить 5-6 раз.
И.п. - сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки "внутрь". Движение ногами кролем.
И.п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками.
Бег с высоким подниманием колен, ходьба.
Упражнения на дыхание.

Комплекс №2

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.
И.п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем на спине.
И.п. - стоя ноги врозь руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону.
И.п. - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.
Бег с высоким подниманием колен.
Упражнения на дыхание

Комплекс №3

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

Круговые движения вперед, назад (имитация).

Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем.

Сидя на полу - работа ног кролем, то же - лежа.

Выпрыгивания вверх, с переходом в ускорение, легкий бег и ходьбу.

Упражнения на дыхание.

Подготовительные упражнения для освоения с водой.

Упражнения для освоения в воде выполняются в течение 10-12 занятий. Выполняя их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде ("Стрела"), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

Передвижение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед, передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений.

Упражнение "Полоскание белья".

И.п. - стоя на дне, делать поочередные движения ногами способом кроль, при плавании брассом, отталкиваясь от воды передней, внутренней поверхностью голени и стопы.

И.п. - присесть в воду до уровня подбородка, руки вытянуты в стороны, лежать на воде. Повороты туловища налево и направо, удерживая прямые руки на воде и меняя положение кистей рук на воде.

Игры и игровые упражнения: "веселые дельфины", "Переправа", "Кто быстрее", "Рыбы и сеть", "Караси и карпы", "Байдарки".

Погружение в воду с головой и открывание глаз

"Умывание". И.п. - стоя на дне, наклониться вперед, побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаза руками. Затем сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду на 3 сек.

И.п. - стоя лицом к бортику, руками держаться за край бортика. Погружаться с головой в воду и открыть глаза на 5 сек., затем 7 - 10.

И.п. - стоя в наклоне на дне, руки на коленях. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза, сосчитать до 5.

И.п. - сидя на бортике бассейна. По команде прыгнуть в воду ногами вниз, затем погрузиться с головой под воду.

Игры и игровые: "Веселые брызги", "Сядь на дно", "Хоровод", "Поезд идет в тоннель", "Охотники и утки", "Смотри в глаза друг другу", "Искатели жемчуга", "Сосчитай пальцы на руке".

Всплывание и лежание на поверхности воды.

Эти упражнения позволяют детям почувствовать состояние невесомости и научиться лежать в горизонтальном положении на поверхности воды.

"Поплавок". И.п. - стоя в воде, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и приседая погрузиться в воду с головой, принять группировку, всплыть на поверхность. В этом положении лежать на воде 10-15 сек., затем вернуться в и.п.

"Медуза". Сделав вдох, задержать дыхание, лечь на воду, опустить лицо и руки в воду. Чуть согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги, "повиснуть" в воде на 10 - 12 сек. Затем встать ногами на дно.

"Звезда". Сначала выполнить "поплавок", затем на счет 4-5 выпрямить руки и ноги, лечь на воду горизонтально, голова опущена в воду, руки и ноги слегка развести в стороны - держать 10 сек.

"Звезда" выполнить в положении на спине.

"Стрела" (положение пловца на воде). Стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки вытянуты вперед, положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, руки впереди - держать 10 сек.

"Стрела" выполнить в положении на спине.

Игры и игровые упражнения: "Поплавок" (кто дальше), "Пятнашки с поплавком", "Чья стрела лучше".

Освоение дыхания в воде

Умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки различного дыхания при плавании.

"Умывание". Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох".

И.п. - стоя лицом к бортику, приседая в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.

И.п. - то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.

И.п. - стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду.

Игры и игровые упражнения: "У кого вода закипит сильнее", "Поезд идет в тоннель", "Насос".

Скольжения

Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально "проскальзывать" вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

"Буксир". Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах, и принять положение "Стрела". Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.

гребки руками с дыханием.

Движение ногами и гребки руками в плавании с дыханием

Плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыханием.

Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно -тренировочному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

Скольжение "Стрелы" без предметов.

Скольжение на груди, с различным и.п. рук, с выдохом в воду.

Скольжение на спине с доской.

Скольжение на спине без предметов и с различных и.п. рук.

Скольжение на груди с элементарными гребками руками.

Скольжение на спине с элементарными гребками руками.

Игры "Буксир", "Скользящие стрелы", "Кто лучше", "Кто дальше", "Кто быстрее".

Учебные прыжки и соскоки в воду

Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и вниз головой.

Из и.п. - сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90° в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду.

Этот же прыжок, но из и.п. упор присев.

Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.

И.п. – о.с. стойка, приседая отвести руки вниз-назад, махом рук вперед -прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду.

И.п. - о.с. Шагом вперед, прыжок в воду ногами вниз "солдатиком".

И.п.- сидя на бортике руки вытянуты вверх и зажать голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками

И.п.- упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением в положении "Стрела".

И.п.- о.с, руки вытянуты вверх, за голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положении "Стрела".

Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна.

Техника плавания Кроль на груди.

Упражнения на суше.

И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.

Имитация положения пловца на воде ("Стрела"). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течение 4-6 сек., затем "Стрела" в положении лежа.

И.п.- лежа на груди, на гимнастической скамейке в положении "Стрела", ноги свободно свешены, движение ногами кролем.

И.п.- то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.

То же, но в сочетании с движениями ногами.

Разучить элементарные гребки руками.

Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.

И.п. - лежа на гимнастической скамейке, на груди в положении

"Стрела". Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой (левой)

В сочетании с дыханием.

И.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают. Согласование движений ногами кролем, гребка правой (левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.

Упражнения в воде

Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.

Движения ногами кролем в положении лежа на спине, руки за головой прямые.

Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.

Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями "вдох и выдох" в воду с поворотом головы.

Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение, но уже без доски.

Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну.

Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.

Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

Гребок правой (левой) рукой - вдох. Вначале упражнение выполняется наместе, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.

Плавание при помощи ногами кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону).

Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется наместе, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.

Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

Кроль на спине

Упражнения на суше

И.п. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение "Стрела".

Лежа на спине, на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.

Выполнять движения руками "мельница" назад.

Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.

Лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании поочередными гребками руками.

Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками "Мельница" назад в согласовании с движением ног.

Лежа на гимнастической скамейке, одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движения ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями руками "Мельница". Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной координации.

Упражнения на воде

Скольжение на спине с различным и.п. рук.

Скольжение на спине с элементарными гребками руками.

Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движения ногами кролем.

Плавание с доской на спине - ноги кролем.

Плавание на спине - ноги кролем, с различным и.п. рук.

Плавание на спине - ноги кролем, поочередные гребки руками.

Плавание на спине - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками "Мельница" на сцепление.

Плавание на спине с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

Техника стартов и поворотов

Кроль на груди. Старт

В детских бассейнах изучается простейший старт. Из положения основная стойка, большими пальцами ног зацепиться за край бортика бассейна, руки вверх, "зажать" голову. Приседая наклониться вперед - вниз, грудью лечь на колени и потеряв равновесие, выполнить спад вперед, вход в воду с прямыми руками и следующими скольжением вперед в положении "Стрела".

Поворот

С детьми группы начальной подготовки, разучивают простейший поворот - "маятником". Подплывая к бортику бассейна, коснуться его рукой, в момент касания повернуться на бок в сторону этой руки, затем опираясь рукой о бортик, приподнять голову и плечевой пояс над водой, подтянуть согнутые ноги к животу и поставить их под водой на стенку. Сделать вдох, оттолкнуться рукой от бортика, перевалиться на другой бок, пронести руку по воздуху вперед, опустить ее в воду и вытянуть вперед одновременно с другой рукой. Голова и плечи в это время полностью погружаются в воду.

Оттолкнуться ногами от стенки бассейна, вытянуться и после непродолжительного скольжения под водой в положении "Стрела", начинать плыть кролем на груди.

Кроль на спине. Старт

При плавании на спине старт выполняется из воды. По команде "занять места" пловцы прыгают в воду по своим дорожкам, поворачиваются лицом к стартовым тумбочкам и по команде "На старт!" пловцы руками берутся за ручку тумбочки, согнутыми ногами упираются в стенку бассейна. По команде "Марш!" - выполняют мах руками через стороны вверх и назад, одновременно отталкиваясь ногами от стенки и прогибаясь. После отталкивания вытягивают руки за голову прямые, входят в воду. После скольжения ногами под водой, подключаются руки и плывут на спине в полной координации.

Поворот

С детьми групп начальной подготовки разучивают наиболее простой поворот - "плоский". Подплывая к стенке бассейна на спине, повернуться на грудь, лицом к стенке, взяться руками за бортик, приподнять голову и плечи, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди и поставить на стенку - сделать вдох. Затем выполнить мах руками назад, оттолкнуться ногами от стенки, проскользить в положении "стрела" на спине 3 - 4м, начать движения ногами и руками.

Дельфин

Упражнения на суше

И.п. - стоя в упоре на коленях, выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой ("злая кошка").

И.п. - лежа в упоре сзади, упругие движения тазом вверх-вниз.

И.п. - стоя на одной ноге к стенке опираясь на нее рукой, другая сверху, волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

Волнообразные движения туловищем, руки у бедра.

Упражнения в воде

В скольжении на груди, руки у бедер, волнообразные движения ногами и туловищем.

То же, но скольжение на спине.

Плавание с помощью работы ног дельфином, руки вытянуты вперед.

Предыдущее упражнение, но с доской в руках.

Ныряние с помощью движений ногами дельфином, на отрезках не более 5м.

Разучивание движений руками и дыхания (на суше)

И.п.- стоя в наклоне, руки вперед на ширине плеч, ладони вниз, голова слегка приподнята, смотреть на кисти рук. Круговые движения руками вперед.

Предыдущее упражнение, но лицо опущено вниз.

При разучивании разрешается немного задерживать руки у бедер к моменту вдоха. Вначале вдох можно выполнять через 3 -4 цикла, а затем на каждый цикл движений руками.

Стоя в воде в наклоне, круговые движения руками вперед, лицо опущено вниз.

Плавание с помощью движений руками дельфин, с поплавком между ног и с задержкой дыхания.

Предыдущее упражнение, но в согласовании с дыханием (вдох через 2 -3 цикла движений руками, затем на каждый цикл).

Плавание руками дельфином, но без поплавка.

Плавание дельфином на задержке дыхания, с помощью движений рук и легких поддерживающих движений ног.

Плавание двухударным дельфином на задержке дыхания.

Предыдущее упражнение, но с дыханием через два, три цикла

движений рук, затем на каждый цикл движений.

Брасс

Упражнения на суше

И.п. - стоя боком к стенке и опираясь на нее рукой (другая - на поясе), ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны "до отказа". Приседания, разводя колени в стороны, и не отрывая пяток от пола.

Предыдущее упражнение, но вместо приседаний выполнять выпрыгивания вверх из полуприседа.

И.п. - стоя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами как при плавании брассом, медленно подтянуть ноги, сгибая их разводить колени в стороны, волоча пятки по полу, развернуть носки в стороны, описывая стопами полукруг, соединить ноги и вытянуть их.

И.п. - лежа на груди на скамейке. Движения ногами, как при плавании брассом с помощью преподавателя. Подтягивание ног ученик выполняет самостоятельно, в момент разведения носков в стороны преподаватель берет руками стопы и помогает принять нужное и.п. перед отталкиванием, затем, не выпуская ног, помогает ему правильно воспроизвести гребковое движение и соединить ноги вместе. Следить за плавным сгибанием ног, быстрым разворотом стоп носками в стороны, энергичным разгибанием и сведением ног.

И.п. - стоя в наклоне, руки вперед ладонями вниз, смотреть на кисти. Развести руки в стороны - вниз чуть больше ширины плеч, согнуть руки в локтевых суставах, направляя локти вниз-внутри под подбородок, и соединяя кисти вновь вместе, выпрямить руки вперед в и.п. и выдержать в этом положении небольшую паузу.

Предыдущее упражнение, но растягивая резиновый амортизатор.

Упражнения 1,2, но в сочетании с дыханием, во время захвата(вторая половина гребка) вдох, во время выведения рук вперед - выдох.

Упражнения в воде

И.п.- стоя на глубине по пояс. Упражнения 1,2, которые выполняются на суше.

2. Передвижение по дну бассейна прыжками, пятки вместе, носки развернуты в стороны "пингвины".

И.п. - лежа на груди (на спине) с опорой рук о бортик. Движения ногами брассом. Следить за ровным положением тела (таз у поверхности воды, четким разведением стоп носками в стороны, разведением колен в стороны, немного шире таза, энергичным отталкиванием стопами по дугам назад, паузой после отталкивания ногами).

В скольжении на груди, руки впереди - движения ногами брасс, выполнять 2,3 цикла движений.

Предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер.

Плавание ноги - брасс, руки впереди, с плавательной доской в руках и без нее.

Плавание брассом с отдельным согласованием движений руками и ногами.

Плавание брассом в полной координации (от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию).

36 уроков по начальному обучению плаванию.

№ п/п	задачи урока	содержание занятий на суше	дозировка	содержание занятий на воде	дозировка	задание на дом
1	2	3	4	5	6	7
1	1. Ознакомление с водой.	1. Беседа: ТБ и правилам поведения. 2. Вдох, задержка выдоха. 3. «Поплавок» 4. «Рыбка» 5. «Звездочка»	3 мин. 4 мин. 3 мин. 5 мин. 5 мин.	1. Ознакомление с дном бассейна. 2. Погружение у бортика. 3. «Поплавок», «Рыбка», «Звездочка». 4. «Морской бой».	5 мин. 5 мин. 15 мин. 5 мин.	В ванне погружение, смотреть под водой, выныривая моргать, не вытирая глаза
2	1. Обучение дыханию, скольжению. 2. Техника работы ног кролем.	1. Выдох носом, ртом, одновременно. 2. «Поплавок», «Рыбка», «Звездочка». 3. Работа ногами лежа на полу и поперек скамейки кролем на груди и спине.	5 мин. 5 мин. 5 мин.	1. Погружение у бортика «Поплавок», «Рыбка». 2. Выдох в воду носом, ртом, носом и ртом вместе. 3. У бортика работать ногами, чередуя с выдохами в воду. 4. «Торпеда на груди». 5. Прыжки в воду с нижнего бортика.	10 мин. 3 мин. 10 мин. 5 мин. 2 мин.	В ванне выдохи: носом – 50 раз; ртом – 50 раз; одновременно – 50 раз.
3	1. Совершенствование упражнения «Поплавок», «Рыбка», дыхание в воде. 2. Техника	1. Работа ногами кролем в положении лежа на полу и поперек скамейки.	15 мин.	1. Прыжок в воду с нижнего бортика «бомбочкой» и «Морской бой». 2. 25 выдохов у бортика. 3. «Поплавок», «Звездочка», «Рыбка» на груди, «Космонавт в невесомости». 4. Работа ногами у бортика с	3 мин. 2 мин. 5 мин. 10 мин.	Выдох в воду 50 раз. Работа ногами на груди и спине, лежа на полу.

	работы ног кролем на груди и спине.			чередованием с выдохами на груди и спине. 5. «Торпеда» на груди и спине. 6. Доставка предметов со дна бассейна.	5 мин. 5 мин.	
4	1. Совершенствование выдоха, техника работы ног кролем. 2. Изучение техники работы кролем на груди и спине.	1. Работа ногами кролем в разном положении. 2. Работа руками кролем на груди и спине в положении лежа и стоя на полу.	10 мин. 5 мин.	1. Прыжок в воду - 25 выдохов. 2. Работа ногами у бортика, чередуя с 10-ю выдохами. 3. «Торпеда» на груди и спине. 4. Работа руками кролем стоя на дне без выдоха. 5. Доставка предметов со дна.	10 мин. 10 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин.	1. Работать ногами кролем. 2. Перед зеркалом работать руками кролем.
5	1. Совершенствование техники работы ног кролем на груди и спине. 2. Изучение техники работы рук кролем на груди и спине.	1. Работа ногами кролем. 2. Работа рук кролем в положении стоя и лежа на полу. 3. Работа рук на спине лежа на полу.	5 мин. 5 мин. 5 мин.	1. Вход в воду, «поплавок», «звездочка», 25 выдохов. 2. «Торпеда» на груди и спине 3. Работа ногами с доской. 4. Руками кролем стоя на дне. 5. Плавание на руках кролем. 6. Игры в воде.	5 мин. 10 мин. 5 мин. 2 мин. 5 мин. 3 мин.	Отработать технику работы рук перед зеркалом и лежа на полу.
6	1. Совершенствование навыков	1. Раздельная работа рук в сочетании с ногами. 2. Работа руками в	5 мин. 5 мин.	1. 25 выдохов. 2. Работа ногами кролем с доской.	2 мин. 5 мин.	Отрабатывать упражнение на технику работы рук.

	<p>работы ног. 2.Изучение техники работы рук кролем на груди и спине в сочетании с дыханием.</p>	<p>сочетании с дыханием в положении стоя на 2 и 3 счета. 3. Работа руками в сочетании с ногами на 6 ударов.</p>	<p>5 мин.</p>	<p>3. Работа ногами на спине, руками вдоль туловища. 4. Работа руками стоя на дне без выдоха и с выдохом в воду. 5. Плавание на руках кролем отрезки по 50 м. 6. Плавание кролем. 7. Плавание на руках на спине.</p>	<p>5 мин. 3 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин.</p>	
7	<p>1. Освоение техники работы рук на груди.</p>	<p>1. Отработка элементов техники работы рук кролем на груди и спине. 2. Старт (прыжок рыбкой со скамейки на маты).</p>	<p>10 мин. 5 мин.</p>	<p>1. 25 выдохов. 2. Плавание ногами кролем с доской. 3. Плавание с доской на спине руки вдоль туловища. 4. Кроль руки на спине. 5. Кроль на спине в полной координации. 6. Плавание на руках кролем без дыхания (отрезки по 50 м) 7. Упр. кролем (ноги, руки отдельно).</p>	<p>2 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин.</p>	<p>Повторить упражнения, которые делали в зале.</p>
8	<p>1.Совершенствование навыков плавания отдельно на руках и ногах, кролем на груди и спине.</p>	<p>1. Работа руками кролем в положении стоя с дыханием на 2 и 3 счета. 2. Имитация 6-ти ударного кроля на груди и на спине. 3. Гребок руками дельфином лежа на полу.</p>	<p>5 мин. 5 мин.</p>	<p>1. 25 выдохов, стоя на дне с работой рук (дельфином). 2. Кроль ногами. 3. Работа руками стоя на дне кролем с дыханием в разные стороны. 4. Кроль руки. 5. Плавание на ногах на спине. 6. Плавание руками на</p>	<p>2 мин. 5 мин. 3 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин.</p>	<p>Повторить упражнения на суше.</p>

			5 мин.	спине. 7. Игры в воде	5 мин.	
9	1. Освоение техники плавания в полной координации на груди.	1. Работа руками дельфином. 2. «Пружинка». 3. Упражнение кролем на груди и спине.	5 мин. 5 мин. 5 мин.	1. 25 выдохов руки дельфин 2. Упражнение кроль с доской. 3. Кроль в координации без дыхания. 4. Упр. на спине. 5. Упр. на спине в полной коорд. 6. «Пружинка» руки вдоль туловища. 7. Со старта 25 м на спине.	2 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 3 мин. 5 мин.	Освоить упражнение «Пружинка»
10	1. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине. 2. Изучение техники работы рук и ног дельфином.	1. Работа руками кролем стоя на счет 3. 2. Работа дельфином лежа на полу. 3. «Пружинка»	5 мин. 5 мин. 5 мин.	1. 25 выдохов руки дельфином. 2. 100 м кроль ноги с доской 50 м руки кролем. 3. 100м упр. кроль с доской. 4. 100 м кроль на спине в полной координации. 5. «Пружинка». 6. Прыжки в воду.	2 мин. 5 мин. 8 мин. 7 мин. 5 мин. 3 мин.	Повторить упражнение на суше.
11	1. Совершенствование навыков плавания кролем на груди и спине. 2. Изучение стартового прыжка. 3. Изучение техники плавания дельфином.	1. Работа рук кролем с различными вариантами дыхания. 2. Работа руками дельфином лежа на полу. 3. Прыжки «Рыбкой» на маты. 4. Кувырок вперед.	5 мин. 5 мин. 2 мин. 3 мин.	1. 25 выдохов руки дельфин. 2. 50 м руки кролем. 3. 50 м кролем без доски. 4. 50 м кролем в полной коорд. 5. 100 м ноги на спине. 6. 100 м спина в полной коорд. 7. Плавание на руках дельфин.	2 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 3 мин.	Повторить упражнение на суше.

12	<p>1. Совершенствование плавания кролем на груди и спине.</p> <p>2. Дальнейшее изучение плавания техники дельфина.</p>	<p>1. Работа рук кролем с различными вариантами дыхания.</p> <p>2. Работа рук дельфином. «Пружинка»</p> <p>3. Отведение стопы в сторону «Цыганочка»</p> <p>4. Кувырок вперед.</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>1. Прыжок дельфином через дорожку.</p> <p>2. 100м упр. кроль без доски.</p> <p>3. 50 м кроль.</p> <p>4. 100 м ноги на спине.</p> <p>5. 100м на спине в полной коорд.</p> <p>6. Руки дельфином.</p> <p>7. Ноги дельфином.</p>	<p>2 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>Повторить упражнения для брасса.</p>
13	<p>1. Совершенствование навыков плавания на спине.</p> <p>2. Изучение техники плавания дельфином.</p> <p>3. Изучение техники работы ног брассом.</p>	<p>1. Работа рук кролем в движении на 1-2-3.</p> <p>2. Имитация одно-ударного дельфина лежа.</p> <p>3. Изучение техники работы ног брассом в положении лежа.</p> <p>4. Кувырок назад.</p>	<p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>1. Прыжок дельфином через дорожку.</p> <p>2. 100м кролем ноги.</p> <p>3. 100м кролем руки.</p> <p>4. 50м кролем (дыхание 2 счета).</p> <p>5. 100м упр. на спине.</p> <p>6. 100м на спине в полной координации.</p> <p>7. Прыжки в воду</p>	<p>2 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>Повторить упражнения для брасса.</p>
14	<p>1. Совершенствование навыков плавания на груди и спине.</p> <p>2. Изучение техники плавания дельфином и брассом.</p>	<p>1. Имитация 3-х ударного дельфина лежа на мате и стоя.</p> <p>2. Работа ног брассом лежа на мате.</p> <p>3. «Мостик», «Шпагат»</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>1. 3-х ударным дельфином.</p> <p>2. 100м кролем ноги.</p> <p>3. 100м кролем руки.</p> <p>4. 50м кролем (дыхание на 3 счета).</p> <p>5. 150м кроль на спине.</p> <p>6. 25м со старта.</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>«Мостик», «Шпагат».</p>
15	<p>1. Совершенствование техники кроля на груди и на спине.</p> <p>2. Изучение техники плавания дельфином</p>	<p>1. Общие развивающие упр.</p> <p>2. Имитация 2-х ударного дельфина лежа и стоя.</p> <p>3. Работа ног брассом лежа</p>	<p>3 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>1. 2-х ударный дельфин.</p> <p>2. 100м кроль ноги.</p> <p>3. 100м кроль в полной коорд.</p> <p>4. 100м кроль на спине.</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>«Мостик», «Шпагат».</p>

	и брассом.	поперек лежа поперек скамейки. 4. «Мостик», «Шпагат»	3 мин.	5. 100м спина ноги. 6. Старты.	5 мин. 5 мин.	
16	1.Совершенствование кроля на груди и спине. 2. Дальнейшее изучение техники кроля.	1. Общие развивающие упражнения. 2. Дельфин 1-2-х и 3-х ударный. 3. Брасс, лежа на мате.	5 мин. 5 мин. 5 мин.	1. 50м ноги дельфин с доской. 2. 50м 3-х ударным дельфином. 3. 100м упр. кролем. 4. 100м кролем (на счет 3). 5. 100м упр. на спине. 6. 10м кроль на спине. 7. Игры на воде.	3 мин. 2 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин.	Повторить упражнения для брасса.
17	1.Совершенствование кроля на груди и на спине. 2. Изучение техники плавания дельфином и брассом.	1. Упражнения дельфином. 2. Работа ног брассом лежа на мате. 3. Работа рук брассом.	5 мин. 5 мин. 5 мин.	1. 50м ноги дельфин с доской. 2. 50м 3-х ударным дельфином. 3. Кролем: 50м на спине и 50м упр., 50м руки. 4. 100м кролем на груди. 5. Игры в воде.	5 мин. 5 мин. 10 мин. 5 мин. 5 мин.	Повторить упражнения для брасса.
18	1.Совершенствование кроля на груди и на спине. 2. Изучение способа дельфин и брасс.	1.Общие развивающие упражнения. 2.Руки дельфином. 3.Упражнения дельфином. 4. Ноги брассом лежа на мате.	5 мин. 2 мин. 3 мин. 5 мин.	1. 50м 3-х ударный дельфин. 2. 50м 2-х ударный дельфин. 3. 100м кроль ноги. 4. 50м упр. кролем. 5. 100м на спине. 6. 100м на спине ноги. 7. 50м кролем на груди (с дыханием на 2 счета).	5 мин. 5 мин. 5 мин. 2 мин. 5 мин. 5 мин. 3 мин.	Повторить упражнения для брасса.
19	1.Совершенствование техники плавания	1. Общие развивающие упр.	5 мин.	1. 25 выдохов, руки дельфин 2. Работа руками кролем на	3 мин. 2 мин.	15 приседаний брассом, руки перед зеркалом.

	кролем на спине. 2. Изучение способов дельфин и брасс.	2. Работа руками кролем на технику с дыханием на 3 счета (под счет). 3. Работа руками дельфином у стенки. 4. Работа ногами брассом на матах.	5 мин. 2 мин. 3 мин.	груди, стоя на дне. 3. 100м руки кроль. 4. 100м ноги кроль. 5. 25м вдох вправо, 25м вдох влево. 6. 100м кроль на спине (руки за головой). 7. 100м руки на спине. 8. 25м со старта на спине.	5 мин. 5 мин. 2 мин. 5 мин. 5 мин. 3 мин.	
20	1. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. 2. Изучение дельфина и брасса.	1. Обще развивающие упражнения. 2. Работа рук кролем. 3. Упражнение дельфином в полной координации. 4. Лежа на полу, имитация брасса с вдохом и выдохом	3 мин. 2 мин. 5 мин. 5 мин.	1. 25 выдохов руки кроль. 2. 50м 3-х ударный дельфин. 3. 50м упр. дельфином. 4. 100м кролем. 5. 100м на спине. 6. 100м руки на спине. 7. 2 по 25 со старта на спине.	2 мин. 3 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин.	«Мостик», «Шпагат».
21	1. Совершенствование кроля на груди и спине. 2. Изучение брасса и дельфина.	1. Обще развивающие упражнения. 2. Имитация 2-х ударного дельфина лежа на полу, ноги на мате. 3. Работа ногами брасс, лежа на мате и мат между ног. 4. Руки брасс, стоя, с дыханием.	3 мин. 2 мин. 5 мин. 5 мин.	1. 25 выдохов руки брасс, 25м ноги дельфином. 2. 50м упражнение дельфином. 3. 100м кролем. 4. 50м упражнения (25 одной, 25 другой). 5. 100м ноги на спине. 6. 100м упр. на спине. 7. 2 по 25 со старта кролем.	2 мин. 5 мин. 5 мин. 3 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин.	«Мостик», «Шпагат».
22	1. Совершенствование кроля на груди и спине.	1. Обще развивающие упражнения. 2. «Пружинка» на прямых	3 мин. 2 мин.	1. 50м упр. дельфином. 2. 50м кроль ноги. 3. 100м руки кроль.	5 мин. 5 мин. 5 мин.	«Мостик», «Пружинка».

	2. Изучение брасса, дельфина.	руках и «Мостик». 3. Работа руками дельфином лежа на полу. 4. Работа ногами брассом лежа поперек скамейки. 5 Работа рук брассом.	5 мин. 3 мин. 2 мин.	4. 100м руки кроль в полной координации. 5. 100м упр. на спине. 6. 2 по 25м со старта на спине.	5 мин. 5 мин. 5 мин.	
23	1.Совершенствование кроля на груди и спине. 2. Изучение брасса и дельфина.	1. Обще развивающие упражнения. 2. Имитация 6 ударного кроля в движении. 3. Работа рук на полу и у стены. 4. Имитация брасса лежа на полу ноги на мате.	3 мин. 5 мин. 2 мин. 5 мин.	1. 25 выдохов работа рук дельфином. 2. 100м ноги кроль. 3. 50м ноги дельфином. 4. 100м упр. кролем. 5. 50м 3-х ударным дельфином в движении. 6. 100м кролем на 3 счета. 7. 150м на спине. 8. свободное плавание.	2 мин. 5 мин. 3 мин. 5 мин. 2 мин. 5 мин. 5 мин. 7 мин.	Работа рук дельфином перед зеркалом.
24	1.Совершенствование кроля на груди и спине. 2. Изучение брасса и дельфина.	1. Имитация кроля с дыханием. 2. Имитация на спине с дыханием. 3. 1, 2 и 3-х ударный дельфин. 4. Имитация брасса в координации.	3 мин. 2 мин. 5 мин. 5 мин.	1. 50м 3-х ударным дельфином. 2. 50м 2-х ударным дельфином. 3. 100м упр. кролем. 4. 100м упр. кролем на 3 счета. 5. 100м на спине ноги. 6. 100м на спине в полной коорд.	5 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин.	Работа над ошибками.
25	1.Совершенствование кроля на груди и спине.	1. Обще развивающие упражнения. 2. Работа рук кролем со	3 мин. 5мин.	1. 50м ноги дельфином с доской, 50м руки дельфин. 2. 100м упр. кролем.	5 мин. 5 мин.	Работа над ошибками.

	2. Изучение техники плавания дельфином и брассом в полной координации.	сменой вариантов дыхания по команде. 3. Упражнения дельфином. 4. Упражнения брассом.	2 мин. 5 мин.	3. 50м 2-х ударным дельфином. 4. 100м кролем на 2 счета. 5. 100м на спине. 6. 100м ноги на спине. 7. Старт на спине.	3 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 2 мин.	
26	1. Изучение техники работы ног брассом на спине (прикладное плавание).	1. Обще развивающие упражнения. 2. Работа рук кролем со сменой вариантов дыхания по команде. 3. Упражнения дельфином. 4. Упражнения брассом.	3 мин. 5 мин. 5 мин. 2 мин.	1. 50м 2-х ударный дельфин. 2. 150м кролем. 3. «Цыганочка» у бортика и прыжки (ноги брассом). 4. Плавание брасс ногами с доской. 5. 100м на спине.	2 мин. 7 мин. 6 мин. 10 мин. 5 мин.	Работа над ошибками.
27	1. Изучение техники плавания брассом. 2. Совершенствование остальных способов плавания.	1. Обще развивающие упражнения. 2. Упражнения брассом. 3. Силовая гимнастика. 4. Упражнения на гибкость.	3 мин. 5 мин. 5 мин. 2 мин.	1. 50м руки дельфин. 2. 50м ноги дельфин. 3. 100м ноги кроль. 4. 100м кролем в полной коорд. 5. 100м на спине. 6. Плавание брассом ногами с доской.	5 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин.	Силовая гимнастика упражнения на гибкость.
28	1. Совершенствование способов плавания кролем на спине и дельфином. 2. Изучение техники плавания брасс.	1. Упражнения кролем на груди и спине. 2. Упражнения дельфином. 3. Упражнения брассом.	5 мин. 5 мин. 5 мин.	1. 100м упр. кролем. 2. 100м 3-х ударным дельфином. 3. 100м 2-х ударным дельфином на 2 счета. 4. 150м на спине. 5. 500м ноги брассом.	5 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 10 мин.	Силовая гимнастика упражнения на гибкость.

29	1. Дальнейшее изучение техники брасс.	1. Обще развивающие упражнения. 2. Кувырок на мате. 3. Имитация брасса.	2 мин. 3 мин. 5 мин.	1. Кувырки вперед и назад. 2. 50м 1-ударный дельфин. 3. 150м кролем. 4. 150м на спине. 5. Плавание брассом ногами с доской и без доски руки впереди и вдоль туловища.	10 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 10 мин.	Силовая гимнастика упражнения на гибкость.
30	1. Дальнейшее совершенствование техники плавания кролем, на спине, дельфином. 2. Совершенствование техники работы ног брассом.	1. Обще развивающие упражнения. 2. Упражнения для дельфина. 3. Упражнения на спине, упражнения для кроля. 4. Упражнения для брасса.	3 мин. 2 мин. 5 мин. 5 мин.	1. 50м руки, 50м ноги дельфин. 2. 50м 2-х ударный дельфин. 3. 50м 2-х ударный дельфин упражнения. 4. 100м кроль на 3 счета. 5. 100м на спине. 6. 100м ноги брасс. 7. 50м упр. брасс. 8. свободное плавание.	5 мин. 5 мин. 5 мин. 3 мин. 3 мин. 4 мин. 3 мин. 2 мин.	Работа над ошибками.
31	1. Изучение техники плавания брассом в полной координации.	1. Обще развивающие упражнения. 2. Упражнения для дельфина. 3. Упражнения на спине, упражнения для кроля. 4. Упражнения для брасса.	3 мин. 2 мин. 5 мин. 5 мин.	1. 50м 3-х ударным, 50м 2-х ударным дельфином. 2. 100м ноги кроль. 3. 100м кроль в полной коорд. 4. 100м ноги на спине. 5. 100м на спине в полной коорд. 6. 100м брасс в полной коорд.	5 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин.	Работа над ошибками.
32	1. Совершенствование техники плавания	1. Обще развивающие упражнения.	5 мин.	1. 50м 2-х ударным дельфином.	5 мин.	Работа над ошибками.

	басс. 2. Зачет по технике плавания на спине.	2. Подвижные игры.	10 мин.	2. 100м ноги басс. 3. 100м упр. басс 4. 100м бассом на скольжения. 5. 25м ноги на спине сильно. 6. 25 м на спине и стопы.	5 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин.	
33	1.Совершенствование техники плавания бассом. 2. Зачет по технике плавания кролем на груди и на спине.	1. Обще развивающие упражнения. 2. Игра в снайпер.	5 мин. 10 мин.	1. 100м кроль. 2. 100м басс. 3. 100м на спине. 4. 25м 2-х ударным дельфином. 5. Зачет кроль на груди и спине.	5 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 10 мин.	Упражнения на силу и гибкость.
34	1. Зачет по технике басс.	1. Обще развивающие упражнения. 2. Игра в снайпер.	5 мин. 10 мин.	1. 100м дельфин. 2. 100м кроль. 3. 100м на спине. 4. Зачет по технике басс.	5 мин. 5 мин. 5 мин. 15 мин.	Упражнения на силу и гибкость.
35	1. Зачет по технике дельфин.	1. Обще развивающие упражнения. 2. Эстафеты, подвижные игры.	5 мин. 10 мин.	1. 100м кроль. 2. 100м на спине. 3. 50м басс. 4. Зачет по технике дельфин.	5 мин. 5 мин. 5 мин. 15 мин.	Упражнения на силу и гибкость.
36	1. Закрепление навыков плавания спортивными способами. 2. Зачет по технике дельфин.	1. Обще развивающие упражнения. 2. Эстафеты, подвижные игры.	5 мин. 5 мин.	1. Зачет 25м дельфин. 2. Комплексное плавание. 3. Эстафета. 4. Игры в воде.	5 мин. 10 мин. 10 мин. 5 мин.	Упражнения комплексного плавания.

Контрольные упражнения для групп обучения плаванию

Упражнения	Нормативы
1. Плавание на груди с помощью работы ног, одна рука впереди, другая у бедра, вдох в сторону	12-25 метров
2. Плавание на спине с помощью работы ног, одна рука впереди, другая у бедра	12-25 метров
3. Плавание способом кроль на груди в полной координации с дыханием в сторону	25-50 метров
4. Плавание на спине в полной координации	50-100 метров
5. Смешанное плавание, меняя способы через 12,5 метров, кроль-спина	50-100 метров
6. Старт с низкого бортика	5 метров
7. Учебные повороты	5 метров
8. Умение находить под водой небольшие предметы 3-4 шт.	3-4 шт.
9. Плавание в 25 метровом бассейне кроль на груди, на спине	25 метров 50 метров

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. Под редакцией В.И.Ляха М.,»Просвещение», 2005 г.
2. В.Величко «Как научиться плавать» Москва 2000г.
3. «Методика физического воспитания с основами теории», под редакцией А.П.Матвеева, С.Б.Мельникова. М., «Просвещение» 2005 г.
4. «Плавание. Теория и методика преподавания», под редакцией И.Л.Гамара. Минск, «Четыре четверти» 1998г.
5. Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кашкадан «Плавание: игровой метод обучения», Москва 2006г.
6. Н.Н.Кардамонов «Плавание и лечение и спорт» Ростов- на- Дону 2001г.
7. «Оздоровительное лечениеб и адаптивное плавание», Учебное пособие Москва 2005г.
8. Р.П.Мрыхин «Я учусь плавать». Ростов- на- Дону 2001г.
9. А.Т.Протченко, Ю.А.Семенов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» Москва 2003 г.