

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора ГБУ ДО НАО  
«Дворец спорта «Норд»  
«12» сентября 2023 г. № 80/уч



**ПРОГРАММА  
ПО ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ  
УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА  
«ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ»  
НА 2023 -2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**г. Нарьян-Мар  
2023 г.**

**Программа по обязательному обучению плаванию учащихся  
общеобразовательных учреждений НАО на 2023 – 2024 учебный год**

1. Название:	Программа по обязательному обучению плаванию «Плавание для всех» для учащихся общеобразовательных учреждений Ненецкого автономного округа на 2023 – 2024 учебный год»
2. Основание для разработки:	<p>Указа Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;</p> <p>Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года;</p> <p>Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Правительством Российской Федерации;</p> <p>Реализацией поручений Президента Российской Федерации от 30 апреля 2019 г. № Пр-759, от 22 ноября 2019 г. № Пр-2397, от 07 октября 2021 г. № Пр-1919;</p> <p>Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.</p> <p>Поручение Президента Российской Федерации от 30.04.2019 № Пр-759, в соответствии с планом реализации Межведомственной программы «Плавание для всех».</p> <p>Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования НАО «Дворец спорта «Норд»</p>
3. Заказчик:	Департамент образования, культуры и спорта Ненецкого автономного округа
4. Основной разработчик:	Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования НАО «Дворец спорта «Норд»
5. Цель:	Дальнейшее развитие физической культуры и спорта, оздоровление учащихся, формирование педагогических и организационных условий, способствующих эффективному обучению плаванию учащихся общеобразовательных

	учреждений Ненецкого автономного округа
6. Задачи:	<p>1. Укрепление здоровья детей, удовлетворение естественной потребности организма в движении, гигиеническое обучение и воспитание младших школьников, формирование норм и навыков ЗОЖ, обучение плаванию в условиях урока детей 6 – 12 лет.</p> <p>2. Формирование механизмов взаимодействия структурных подразделений администрации округа и общеобразовательных учреждений по обучению плаванию учащихся.</p>
7. Сроки реализации:	2023-2024 учебный год
8. Исполнители мероприятий:	<p>- Департамент образования, культуры и спорта Ненецкого автономного округа</p> <p>- Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования НАО «Дворец спорта «Норд»</p> <p>- Государственные бюджетные общеобразовательные учреждения Ненецкого автономного округа</p>
9. Ожидаемые конечные результаты:	<p>- Увеличение количества детей умеющих держаться на воде, умеющих плавать одним из способов плавания, с целью определения их дальнейшей спортивной квалификации;</p> <p>- Изменение динамики заболеваемости острыми респираторными заболеваниями у детей в сторону понижения негативных показателей;</p> <p>- Снижение количества несчастных случаев на воде с участием детей;</p> <p>- Привлечение внимания родителей учащихся к необходимости продолжения занятий плаванием, как одно из средств формирования здорового образа жизни своих</p>

	детей; - Повышение уровня профессиональной компетентности, креативности и коммуникативности специалистов, реализующих программу.
10. Объемы и источники финансирования:	Вмененное государственное задание

**Программа по обязательному обучению плаванию учащихся общеобразовательных учреждений НАО на 2023 -2024 учебный год**

### 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Сфера физической культуры и спорта оказывает многоплановое воздействие на социальные процессы, происходящие в обществе, в том числе на состояние физического здоровья населения, на распространение вредных привычек, на организацию здорового и активного досуга населения, она дает возможность заниматься детям и подросткам той деятельностью, которая им по душе. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста имеет большое прикладное значение.

Отсутствие навыков передвижения в воде является существенным фактором риска возникновения происшествий на водных объектах, в том числе с летальным исходом. Каждый год в мире от утопления гибнет 372 тыс. человек, примерно половина из них – это молодые люди, не достигшие 25 лет. Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) утопление является одной из пяти основных причин смерти лиц в возрасте 1-14 лет в 48 из 85 исследованных ВОЗ стран.

По статистическим данным МЧС России за последние пять лет в стране зафиксировано более 60 тыс. случаев гибели на воде, из них 14 тыс. произошли с детьми, и особенно вызывают тревогу данные о том, что за период 2015-2016 годов число погибших детей на водных объектах увеличилось на 19,9%

Известно, что причины несчастных случаев на воде могут быть самые разные, но одна из главных всегда - неумение плавать.

Особенность изучаемого курса состоит не только в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, но и в том, что занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных уроков, а также во время соревнований.

Предложены мероприятия по обязательному обучению плаванию учащихся общеобразовательных учреждений на 2023 – 2024 учебный год.

В результате реализации данной программы в 2023 – 2024 учебном году планируется:

- дать первоначальные знания и первоначальное умение проплыть одним из способов плавания минимум 25 метров;
- повысить средний показатель посещаемости бассейна учащимися от общего числа детей этого возраста, тем самым повысить интерес к систематическим занятиям плаванием;
- охватить как можно большее количество детей данного возраста, что позволит сделать отбор перспективных детей в группы начальной подготовки, для более углубленного изучения и совершенствования навыков плавания.
- снизить показатели заболевания органов дыхания, в том числе острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ), в той группе детей, которые прошли курс обучения плаванию.
- снижение показателей несчастных случаев на воде.

Однако в настоящее время существует необходимость в совершенствовании механизма координации и регулирования деятельности всех структур, принимающих участие в обучении плаванию учащихся образовательных учреждений, что и явилось определяющим в подготовке «Программы по обязательному обучению плаванию учащихся общеобразовательных учреждений на 2023-2024 учебный год».

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Дальнейшее развитие физической культуры и спорта, оздоровления учащихся, формирование педагогических и организационных условий, способствующих эффективному обучению плаванию учащихся общеобразовательных учреждений.

Достижение цели возможно при решении следующих задач:

1. Развитие навыков плавания у детей, занимающихся по программе обучения плаванию.
2. Совершенствование механизмов взаимодействия структурных подразделений администрации округа и общеобразовательных учреждений, по обучению плаванию учащихся.

## 3. ПЛАН РЕЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ

### I. Развитие навыков плавания у детей

№ п/п	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки реализации
1.	Осуществить контроль посещаемости занятий по программе всеми общеобразовательными школами	Общеобразовательные учреждения Дворец спорта «Норд»	ежемесячно
2.	Осуществить организацию и проведение «Мастер-класса», показательных уроков,	Дворец спорта «Норд»	Март -

	обмен педагогическим опытом по обучению плаванию с помощью различных педагогических методик.		апрель 2024 г
3.	Разработать критерии оценки приобретённых навыков.	Общеобразовательные учреждения Дворец спорта «Норд»	Октябрь 2023 г.
4.	На основании введения регионального компонента включить в учебные планы общеобразовательных учреждений НАО, рабочие программы по предмету «физическая культура» начальных классов обучения, занятия по программе обучения плаванию.	Руководители общеобразовательных учреждений Ненецкого автономного округа	Сентябрь 2023 г.
5.	Организовать вручение наградной атрибутики для лучших участников контрольного урока «Умею плавать»	Дворец спорта «Норд»	Май 2024 г

Ожидаемые результаты:

- повышение эффективности реализации программы плавания;
- повышение квалификации педагогов дополнительного образования;
- повышение посещаемости занятий учащимися общеобразовательных учреждений, за счёт снижения заболеваемости.

II. Формирование и совершенствование механизмов взаимодействия структурных подразделений администрации города, муниципальных учреждений, предприятий и организаций по обучению плаванию учащихся общеобразовательных учреждений.

№ п/п	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки реализации
1.	Согласовать расписание посещений с заместителями директоров по УВР в образовательных учреждений.	Дворец спорта «Норд» и заместители директоров общеобразовательных учреждений	Сентябрь 2023 г.
2.	Осуществить совместное проведение семинаров, конференций, «круглых столов» и т.п. с педагогами, задействованными в реализации программы	Дворец спорта «Норд»	По согласованию
3.	Приобрести учебные и образовательные программы, учебно-методические пособия.	Дворец спорта «Норд»	2023-2024 гг.
4.	Организовать проведение диагностики состояния здоровья	Дворец спорта «Норд»	октябрь 2023 г май 2024 г.

	учащихся в начале и в конце реализации программы.		
6.	Организовать проверку выполнения гигиенических требований предъявляемых к детям при посещении плавательного бассейна.	Дворец спорта «Норд»	сентябрь 2023 г
7.	Собрать информацию, определить динамику и дать сравнительный анализ показателей заболеваемости болезнями органов дыхания, в том числе ОРВИ, состояния индекса здоровья учащихся.	Дворец спорта «Норд»	Май 2024 г.
10.	Организовать разъяснительную работу через средства массовой информации о ходе реализации программы.	Дворец спорта «Норд»	2023-2024 гг.

#### Ожидаемые результаты:

- наличие четкого расписания посещений плавательного бассейна общеобразовательными учреждениями;
- согласованность деятельности координирующих структур по проведению мероприятий и усовершенствованию документов, стимулирующих деятельность исполнителей программы;
- изменение динамики заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями у детей в сторону понижения негативных показателей.
- откорректированные рабочие учебные программы с учетом индивидуальных возможностей детей и привлечение детей с отклонениями в здоровье к занятиям плаванием.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд» имеет финансовые, материальные и технические возможности для реализации «Мероприятий по обязательному обучению плаванию учащихся общеобразовательных учреждений на 2023-2024 учебный год». Согласно вменённого государственного задания Департаментом образования, культуры и спорта Ненецкого автономного округа.

#### 4. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

В результате реализации мероприятий более 400 учащихся овладеют основными способами плавания, укрепят своё здоровье, удовлетворят свою потребность в движении, приобретут положительный эмоциональный настрой к учебной деятельности. Результатом данных мероприятий будет формирование у детей и их родителей устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой в общем, развитие интереса к плаванию в частности.

Реализация данной программы позволит усовершенствовать механизм организации и регулирования деятельности между исполнителями программы, отследить состояние здоровья учащихся общеобразовательных учреждений, повысить качество предоставляемых образовательных услуг.

В результате реализации мероприятий планируется:

- увеличить количество детей систематически занимающихся физической культурой в целом, и плаванием, в частности;
- повысить индекс здоровья учащихся, занимающихся по программе;
- довести умение держаться на воде до навыка плавания одним из способов;
- снизить количество несчастных случаев на воде с участием детей;
- привлечь внимание родителей учащихся на необходимость продолжения занятий плаванием, как одно из средств формирования здорового образа жизни своих детей;
- повысить уровень профессиональной компетентности, креативности и коммуникативности специалистов, реализующих программу.

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на один год обучения. На изучение всех учебных тем отводится 36 часов (1 час в неделю). Примерный график распределения учебного материала приведен ниже (*приложение 1*).

Цель программы: научить детей школы плавать за один учебный год.

Задачи начального обучения плаванию:

- освоение с водой;
- изучение техники плавания способами кроль на груди и на спине;
- ознакомление с техникой плавания способом брасс;
- изучение техники старта при плавании на груди и на спине
- изучение техники поворотов.

Итоговые контрольные упражнения и требования:

### Контрольные упражнения и нормативы для начального обучения

№	Нормативные требования	Оценка	№ контрольного занятия
1.	Погружение с продолжительными выдохами под водой	5 – удовлетворит. 7 – хорошо 9 – отлично	6
2.	Удержание туловища на поверхности воды <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Поплавок»</li> <li>• «Звездочка»</li> </ul>	10 –удовлетворит. 15 – хорошо 20 – отлично	8



	• «Стрелочка»		
3.	Достать шайбу со дна за 10 сек.	1 –удовлетворит. 2 – хорошо 3 – отлично	10
4.	Проплыть при помощи плавательной доски с помощью ног кролевым способом	10 –удовлетворит. 15 – хорошо 20 – отлично	12
5.	Проплыть кролем на груди при помощи рук, ног	5-удовлетворит. 7 – хорошо 9 – отлично	24
6.	Соскок в воду вниз ногами с дальнейшим проплыванием отрезка одним из кролевых способов	10 –удовлетворит. 15 – хорошо 20 – отлично	35
7.	Проплыть способом ( со стартовым прыжком или спадом в воду): • «кроль» на груди 25 м • «кроль» на спине 25 м		36

Ведомость для оценки контрольных испытаний и нормативов приведён ниже (*приложение 2*).

Весь период начального обучения условно разбит на три ступени. Основу первой ступени (уроки 1-8) составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении, учебные прыжки в воду, общеразвивающие физические упражнения на суше. Вторая ступень (уроки 9-23) отводится главным образом изучению техники плавания кролем на груди и на спине. Третья ступень (уроки 24-36) посвящена совершенствованию навыка плавания способами кроль на груди и на спине, изучению техники выполнения старта с низкого бортика или тумбочки и простых поворотов, ознакомлению с техникой плавания способом брасс.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Теоретический материал изучается во время бесед, просмотра учебных кинофильмов, других наглядных пособий. В доступной форме рассматриваются следующие вопросы тем учебного плана:

- 1) Знания о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.
- 2) Гигиенические требования к пловцу.
- 3) Профилактика простудных и грибковых заболеваний, профилактика травматизма на воде.
- 4) Правила плавания.
- 5) Правила купания в открытых водоемах.
- 6) Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.

7) Спортивное плавание, основные стили плавания.

8) Влияние плавания на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы.

**ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ИЗУЧАЕМОГО МАТЕРИАЛА ПО ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ УЧАЩИХСЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ (36-УРОЧНАЯ ПРОГРАММА)**

Учебный материал	1-я ступень			2-я ступень			3-я ступень																																	
	Номера уроков																																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36				
Теоретические сведения	+												+																											
Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для освоения с водой	+	+	+	+	+	К	+	К	+	К																														
Учебные прыжки в воду				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Элементарные гребковые движения				+	+	+	+	+	+	+	+	+	К																											
Игры и развлечения на воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для изучения техники кроля на спине и на груди														+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для изучения старта и поворотов																																								

*Примечание. К - контрольные уроки.*

## Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки - особенно у детей и подростков.

На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплыть определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения - упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

## Подготовительные упражнения для освоения с водой

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

### *Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды*

#### **Задачи:**

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;

- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

### *Упражнения*

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперед спиной.
11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, вытянув руки вперед, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.

19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.
21. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

### *Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде*

#### *Задачи:*

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

#### *Упражнения*

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резинный круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
10. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

## ***Всплывания и лежания на воде***

### ***Задачи:***

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

### ***Упражнения***

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

## ***Выдохи в воду***

### ***Задачи:***

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.



### **Упражнения**

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

### **Скольжения**

#### **Задачи:**

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

### **Упражнения**

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.

13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону/
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

### *Учебные прыжки в воду*

#### *Задачи:*

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

#### *Упражнения*

1. Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

### 7.13. Средства обучения плаванию.

## Упражнения для изучения техники кроля на груди

### Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

### Основные методические указания

*В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 3-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.*

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

11. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
12. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
13. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
14. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

### **Основные методические указания**

*В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох-в момент касания бедра рукой. Упражнения 15—19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.*

### **Упражнения для изучения общего согласования движений**

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

### **Основные методические указания**

*В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем — на каждый цикл.*

### **Упражнения для изучения техники кроля на спине**

#### ***Упражнения для изучения движений ногами***

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

### **Основные методические указания**

*Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.*

#### ***Упражнения для изучения движений руками***

7. И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
11. То же, при помощи попеременных движений руками.
12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

### **Упражнения для изучения техники стартов**

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

#### ***Стартовый прыжок с тумбочки***

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

### ***Старт из воды***

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.
2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперед над водой.
4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

### ***Упражнения для изучения техники поворотов***

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

### ***Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди***

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести

назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, опереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

### *Кроль на груди*

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. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. 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).
5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 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.
12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. 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.



14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.
16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
17. То же, но с движениями ног дельфином.
18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.
25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### *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. То же с лопаточками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнuto длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
21. 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.
22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### **Основные методические указания**

*Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.*

### ***Упражнения для изучения общего согласования движений***

17. И.п. - лежа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

### **Основные методические указания**

*Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.*

**Распределение изучаемого материала для учащихся общеобразовательных учреждений 1-го года обучения (36 – урочная программа).**

№ занятия	Дата	Тема	Содержание занятия
1,2,3.	сентябрь	Освоение с водой, изучение движений ног кролем на груди. Изучение скольжения груди и на спине. Изучение выдоха в воду.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях по плаванию.</li> <li>2. Построение, расчёт, проверка присутствующих.</li> <li>3. ОФП.</li> <li>4. Ознакомление с упр. для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).</li> <li>5. Обучение движений ног кролем на груди с опорой о бортик руками (2х30 ссек).</li> <li>6. Выдох в воду («У кого больше пузырей»).</li> <li>7. Изучение скольжения с толчка от бортика (на груди, на спине, на боку).</li> <li>8. Игры и развлечения на воде.</li> </ol>
4,5,6,7,8.	октябрь	Изучение прыжка вниз ногами. Совершенствование работы ног кролем. Совершенствование выдоха в воду. Совершенствование скольжения на груди и на спине.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях по плаванию.</li> <li>2. Построение, расчёт, проверка присутствующих.</li> <li>3. ОФП и СФП.</li> <li>4. Медицинский осмотр.</li> <li>5. Совершенствование упр. для освоения с водой.</li> <li>6. Совершенствование работы ног кролем на груди (в ластах).</li> <li>7. Совершенствование выдоха в воду.</li> <li>8. Совершенствование скольжения с толчка от бортика (на груди, на спине, на боку).</li> <li>9. Прыжки в воду вниз ногами.</li> <li>10. Медицинский осмотр.</li> <li>11. Игры и развлечения на воде.</li> <li>12. Контрольные упражнения и нормативы.</li> </ol>
9,10,11, 12.	ноябрь	Изучение техники кроля на спине. Изучение старта и поворота на спине.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях по плаванию.</li> <li>2. Построение, расчёт, проверка присутствующих.</li> <li>3. ОФП и СФП.</li> <li>4. Совершенствование работы ног</li> </ol>

			<p>кролем на груди (в ластах).</p> <p>5. Совершенствование выдоха в воду.</p> <p>6. Упр. для изучения техники кроля на спине (работа ног в ластах) - 400 м.</p> <p>7. Упр. по изучению старта и поворота на спине.</p> <p>8. Совершенствование прыжка в воду вниз ногами.</p> <p>9. Игры и развлечения на воде.</p> <p>10. Контрольные упражнения и нормативы.</p>
13,14,15, 16.	декабрь	Совершенствование техники кроля на спине. Совершенствование старта и поворота на спине.	<p>1. Техника безопасности на занятиях по плаванию.</p> <p>2. Построение, расчёт, проверка присутствующих.</p> <p>3. ОФП и СФП.</p> <p>4. Совершенствование работы ног кролем (в ластах) на груди с выдохом в воду -500 м.</p> <p>5. Совершенствование техники кроля на спине в полной координации.</p> <p>5. Упр. по совершенствованию техники старта и поворота.</p> <p>6. Игры и развлечения на воде.</p>
17,18,19.	январь	Изучение кроля на груди. Изучение плоского поворота в кроле на груди.	<p>1. Техника безопасности на занятиях по плаванию.</p> <p>2. Построение, расчёт, проверка присутствующих.</p> <p>3. ОФП и СФП.</p> <p>4. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем - 10 раз.</p> <p>5. Совершенствование техники кроля на спине.</p> <p>5. Упр. по изучению техники кроля на груди.</p> <p>6. Упр. по изучению техники поворота в кроле на груди.</p> <p>7. Игры и развлечения на воде.</p>
20,21,22, 23.	февраль	Изучение стартового прыжка.	<p>1. Техника безопасности на занятиях по плаванию.</p> <p>2. Построение, расчёт, проверка присутствующих.</p> <p>3. ОФП и СФП.</p> <p>4. Совершенствование техники кроля на груди (работа ног в ластах).</p> <p>5. Изучение стартового прыжка с бортика бассейна, в лежачий на воде обруч.</p>

			<p>6. Стартовый прыжок с тумбочки.</p> <p>7. Совершенствование техники поворотов в в\с, на спине.</p> <p>8. Игры и развлечения на воде.</p>
24,25,26, 27.	март	Совершенствование кроля на груди и на спине. Старты и повороты.	<p>1. Техника безопасности на занятиях по плаванию.</p> <p>2. Построение, расчёт, проверка присутствующих, организация занимающихся.</p> <p>3. ОФП и СФП.</p> <p>4. Упр. по совершенствованию техники кроля на груди и на спине.</p> <p>5. Совершенствование старта с тумбочки, с работой ног кролем, с выходом на поверхность выполнение первых гребковых движений руками.</p> <p>6. Упр. для изучения техники поворота «маятником» в кроле на груди.</p> <p>7. Эстафеты.</p> <p>8. Контрольные упражнения и нормативы.</p> <p>9. Игры и развлечения на воде.</p>
28,29,30, 31.32.	апрель	Изучение брасса. Совершенствование техники кроль на груди, на спине.	<p>1. Техника безопасности на занятиях по плаванию.</p> <p>2. Построение, расчёт, проверка присутствующих.</p> <p>3. ОФП и СФП.</p> <p>4. Медицинский осмотр.</p> <p>5. Совершенствование техники кроля на груди и на спине.</p> <p>6. Совершенствование техники стартов и поворотов.</p> <p>7. Упр. по изучению техники брасса.</p> <p>8. Игры и развлечения на воде.</p>
33,34,35, 36.	май	Совершенствование кроля на груди и на спине. Старты и повороты.	<p>1. Техника безопасности на занятиях по плаванию.</p> <p>2. Построение, расчёт, проверка присутствующих.</p> <p>3. ОФП и СФП.</p> <p>4. Совершенствование техники кроль на груди, на спине.</p> <p>5. Контрольные упражнения и нормативы.</p> <p>6. Игры и развлечения на воде.</p>

**Распределение изучаемого материала для учащихся общеобразовательных учреждений 2-го года обучения (36 – урочная программа).**

№ занятия	Дата	Тема	Содержание занятия
1,2,3.	сентябрь	Освоение с водой, совершенствование движений ног кролем на груди. Совершенствование скольжения груди и на спине. Совершенствование выдоха в воду.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях по плаванию.</li> <li>2. Построение, расчёт, проверка присутствующих.</li> <li>3. ОФП.</li> <li>4. Совершенствование упр. для освоения с водой.</li> <li>5. Совершенствование движений ног кролем на груди с опорой о бортик руками (2х30 сек).</li> <li>6. Совершенствование выдоха в воду.</li> <li>7. Совершенствование скольжения с толчка от бортика (на груди, на спине, на боку).</li> <li>8. Игры и развлечения на воде.</li> </ol>
4,5,6,7,8.	октябрь	Совершенствование работы ног кролем. Совершенствование скольжения на груди и на спине.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях по плаванию.</li> <li>2. Построение, расчёт, проверка присутствующих.</li> <li>3. ОФП и СФП.</li> <li>4. Медицинский осмотр.</li> <li>5. Совершенствование работы ног кролем на груди (в ластах).</li> <li>6. Совершенствование скольжения с толчка от бортика (на груди, на спине, на боку).</li> <li>7. Прыжки в воду вниз ногами.</li> <li>10. Медицинский осмотр.</li> <li>11. Игры и развлечения на воде.</li> <li>12. Контрольные упражнения и нормативы.</li> </ol>
9,10.11, 12.	ноябрь	Совершенствование техники кроля на спине. Совершенствование старта и поворота на спине.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях по плаванию.</li> <li>2. Построение, расчёт, проверка присутствующих.</li> <li>3. ОФП и СФП.</li> <li>4. Совершенствование работы ног кролем на спине с досочкой.</li> <li>5. Совершенствование выдоха в</li> </ol>

			<p>воду.</p> <p>6. Упр. для совершенствования техники кроля на спине (работа ног в ластах) - 400 м.</p> <p>7. Совершенствование старта и поворота на спине.</p> <p>8. Совершенствование прыжка в воду вниз ногами.</p> <p>9. Игры и развлечения на воде.</p> <p>10. Контрольные упражнения и нормативы.</p>
13,14,15, 16.	декабрь	<p>Совершенствование техники кроля на груди.</p> <p>Совершенствование плоского поворота на груди.</p>	<p>1. Техника безопасности на занятиях по плаванию.</p> <p>2. Построение, расчёт, проверка присутствующих.</p> <p>3. ОФП и СФП.</p> <p>4. Совершенствование работы ног кролем (в ластах) на груди с выдохом в воду -500 м.</p> <p>5. Совершенствование техники кроля на груди в полной координации.</p> <p>5. Упр. по совершенствованию техники поворота.</p> <p>6. Игры и развлечения на воде.</p>
17,18,19.	январь	Совершенствование стартового прыжка	<p>1. Техника безопасности на занятиях по плаванию.</p> <p>2. Построение, расчёт, проверка присутствующих.</p> <p>3. ОФП и СФП.</p> <p>4. Совершенствование техники кроля на груди (работа ног в ластах).</p> <p>5. Совершенствование стартового прыжка с бортика бассейна, в лежачий на воде обруч.</p> <p>6. Стартовый прыжок с тумбочки.</p> <p>7. Совершенствование техники поворотов в в/с, на спине.</p> <p>8. Игры и развлечения на воде.</p>
20,21,22, 23.	февраль	Совершенствование кроля на груди и на спине. Старты и повороты.	<p>1. Техника безопасности на занятиях по плаванию.</p> <p>2. Построение, расчёт, проверка присутствующих, организация занимающихся.</p> <p>3. ОФП и СФП.</p>



			<p>4. Упр. по совершенствованию техники кроля на груди и на спине.</p> <p>5. Совершенствование старта с тумбочки, с работой ног кролем, с выходом на поверхность выполнение первых гребковых движений руками.</p> <p>6. Упр. для изучения техники поворота «маятником» в кроле на груди.</p> <p>7. Эстафеты.</p> <p>8. Контрольные упражнения и нормативы.</p> <p>9. Игры и развлечения на воде.</p>
24,25,26, 27.	март	Изучение техники брасса.	<p>1. Техника безопасности на занятиях по плаванию.</p> <p>2. Построение, расчёт, проверка присутствующих.</p> <p>3. ОФП и СФП.</p> <p>4. Упр. по изучению техники работы ног в брассе.</p> <p>5. Упр. по изучению техники брасса.</p> <p>6. Игры и развлечения на воде.</p>
28,29,30, 31.32.	апрель	Совершенствование техники брасса. Изучение старта и поворота в брассе.	<p>1. Техника безопасности на занятиях по плаванию.</p> <p>2. Построение, расчёт, проверка присутствующих.</p> <p>3. ОФП и СФП.</p> <p>4. Медицинский осмотр.</p> <p>5. Совершенствование техники брасса.</p> <p>5. Упр. для изучения старта и поворота в брассе.</p> <p>6. Игры и развлечения на воде.</p>
33,34,35, 36.	май	Совершенствование кроля на груди и на спине, брасса. Старты и повороты.	<p>1. Техника безопасности на занятиях по плаванию.</p> <p>2. Построение, расчёт, проверка присутствующих.</p> <p>3. ОФП и СФП.</p> <p>4. Совершенствование техники кроль на груди, на спине, брасс.</p> <p>5. Контрольные упражнения и нормативы.</p> <p>6. Игры и развлечения на воде.</p>



**Список литературы:**

1. Киселева, О. П. Методика начального обучения плаванию в условиях мелкого и глубокого бассейнов: учебно-методическое пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2004.
2. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. – М.: «Просвещение», 1988.
3. Левочкина Л.В., Кошеварова И.А., Громыко Л.А., Сборник авторских программ. – Москва, 2005.
4. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа по физической культуре.
5. Никулин А.В., Никулина Е.Г, Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (плавание). Пятигорск, 2000.
6. Плавание: учебная программа для тренеров детско-юношеских спортивных школ. – М., 1983.
7. Файзуллин И.Г. Как научить детей плавать. – М.: ДОСААФ, 1996.
8. Фирсов З.П. Плавание для всех. М.: «ФиС», 1984
9. Черных Е.В., Кастюнин С.А., Физкультурно-спортивная работа по плаванию: методическое пособие. – Липецк, 2008.