муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №114 с углубленным изучением отдельных предметов (математики)»

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №10
«27» 08 2019

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 323-осн от 27.08.2019
Директор МБОУ «СОШ №114»
_____ Н.А. Екшибарова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Аквамир»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 7 месяцев
Возраст обучающихся: 7 - 12 лет

Автор-составитель: Шепелева Ольга Валентиновна,
учитель физической культуры

Барнаул
2019

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «АКВАМИР» по плаванию - это образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, носит оздоровительный характер.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 27.06.2018) «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- ФГОС НОО, ФГОС ООО.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.2.2821-10.
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Нормативные документы. (сайт https://www.gto.ru).

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

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

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

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

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

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

Цели и задачи:

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

Программа может быть реализована в рамках курсов:

- внеурочной деятельности;
- программ платных образовательных услуг.

Для учебных занятий формируются спортивно - оздоровительные группы (СОГ) из обучающихся, желающих заниматься данным видом спорта. Наполняемость спортивно - оздоровительных групп: максимальное количество учащихся 25 человек. Недельная нагрузка - 2 часа. Продолжительность одного занятия 60 мин.

Основными формами организации учебных занятий являются:
теоретические занятия, просмотр учебных фильмов/роликов, групповые тренировочные занятия, спортивные соревнования.

Календарный учебный график

- количество учебных недель -28
- количество учебных дней - 56
- продолжительность каникул - 31 день

Учебные периоды		**кол-во недель**	**каникулы**
1	01.10.19-26.10.19	5	28.10.19-02.11.19

2	05.11.19-28.12.19	8	29.12.19-12.01.20
3	13.01.20-21.03.20	10	22.03.20-29.03.20
4	30.03.20-30.04.20	5	
ИТОГО		**28**	**31 день**

Начало занятий не позднее 15 октября, по факту начала отопительного сезона в городе. Окончание занятий 30 апреля.

Условия реализации программы.

Материально - техническое обеспечение

Материально-техническая база школы позволяет на современном уровне организовать образовательный процесс по реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Для реализации программы «Аквамир» в образовательном учреждении имеются специальные условия - школьный бассейн. Размер ванны 12,5х6м, глубина 90х110м. Свойства ванны позволяют организовать учебные занятия для детей 1-5 классов. Возраст 7-12 лет.

Бассейн оборудован раздевалками для мальчиков и девочек, имеются санитарные комнаты, душевые кабины, фены для просушки волос.

Материально-техническое оснащение школьного бассейна и условия обучения соответствуют нормам СанПин, вода ванны проходит циклический круг автоматического хлорирования и очищения.

Информационное обеспечение

Для подготовки к теоретическим занятиям предлагаются условия школьной библиотеки (Интернет, учебная литература).

Кадровое обеспечение

Учебные занятия в группах проводят педагогические сотрудники школы - учителя физической культуры, имеющие специальное профессиональное образование, умеющие оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

Планируемые результаты.

Предметные результаты:

- теоретические знания: о виде спорта «Плавание», о технике безопасного поведения на воде, о стилях и технике плавания, о способах саморегуляции дыхания при плавании.
- освоение умения оказывать первую помощь, принимать решение в чрезвычайной ситуации на воде.

Метапредметные результаты:

- планирование своей физической нагрузки в пределах учебного занятия;
- использование технических и тактических упражнений при плавании;

- анализ и оценка результатов собственных достижений;
- использование программного материала в практической деятельности.
- умение тренироваться в команде.

Личностные результаты:

- овладение навыками основных способов плавания;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности;
- увеличение серий отрезков и дистанций, проплываемых безостановочно;
- увеличение общего объема плавания;
- увеличение темпа и скорости на отрезках и дистанциях
- избирательное увеличение нагрузки только для мышц рук или ног.
- целенаправленное усиление гребковых движений рук и ног (плавание на наименьшее кол-во гребков).
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях.

Каждый обучающийся:

- овладеет обязательным минимумом навыков держаться на воде в рамках образовательного процесса;
- получит возможность для развития основных физических качеств, навыков спортивного плавания и спортивно-оздоровительного плавания;
- получит возможность для участия в ФСК ГТО (плавание).

Формы аттестации

Качество образовательных результатов определяется:

- тестированием:

а) зачет теоретического материала - зачет/незачет;

б) зачет по технике плавания(практическое занятие) - зачет/незачет

- протоколом соревнований;
- участием в ФСК ГТО.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы теоретических	3	3	-	тестирование

	знаний.				
2	Основные группы упражнений при обучении плаванию.	21	В процессе занятий	14	практическое занятие, зачет, соревнования
3	Обучение технике плавания.	32	1	38	практическое занятие, зачет, соревнования

Содержание программы

РАЗДЕЛ № 1 Основы теоретических знаний (3ч)
Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Гигиена плавания и купания. Названия плавательных упражнений, способы плавания, стили плавания, дыхание, влияние плавания на состояние здоровья, предметы для обучения плаванию, оказание первой медицинской помощи. Виды водного спорта. Тестирование по теме «Основы теоретических знаний»

РАЗДЕЛ № 2 Обучение и совершенствование техники плавания (21ч.)
Основные группы упражнений при обучении плаванию

При обучении плаванию применяются общеразвивающие, специальные физические упражнения, упражнения для освоения с водой, для изучения техники плавания, простейшие прыжки в воду, игры и развлечения на воде.

1. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие и специальные физические упражнения способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах, то есть качества, необходимые для успешного освоения плавания.

Общеразвивающие физические упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца. «Сухое плавание» - общеразвивающие упражнения (ОРУ), имитационные упражнения на суше. В комплекс, включаются также упражнения, имитирующие технику плавания на суше, - например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием.

Комплекс общеразвивающих упражнений:

Упражнения на суше (выполняются с использованием спортивного зала)
Ходьба, ее разновидности и бег. Упражнения для туловища и шеи; наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом,

пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же и. п. поднимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом и т. п.

Упражнения для ног: приседания; пружинящие приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинящие покачивания в выпаде и др.

Упражнения на растягивание и подвижность суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибания и разгибания туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Упражнения по отработке технических навыков:

1. Упражнения и. п. - стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным.
2. И. п. - стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой. Проделать 20 раз.
3. «Мельница». И. п. - стоя, "одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 мин.
5. Согласование дыхания с движением одной рукой, как при плавании кролем. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая - в положении конца гребка у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Проделать 15-20 раз каждой рукой
6. Движения руками кролем в сочетании с, дыханием. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая - назад. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом

7. «Стартовый прыжок» И.п. - стоя, ноги на ширине стопы. По команде «На старт» согнуть ноги в коленях, наклониться вперед, руки опустить вниз. По команде «Марш!» сделать мах руками вперед-вверх, оттолкнуться ногами и сделать прыжок вверх. В полете соединить руки над головой и убрать голову между руками. Приземлиться на носки и встать в положение смирно. Повторить 5-6 раз.

Комплекс специальных физических упражнений по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании.

Упражнения для освоения с водой.

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники - правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду). Упражнения для освоения с водой выполняются в течение первых 5-6 занятий. Осваивая их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только занимающиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды. Упражнения этой группы воспитывают у занимающихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды.

1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом.
2. Ходьба с поворотами и изменением направления.

Всплывание и лежание на поверхности воды. Эти упражнения позволяют занимающимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

1. «Поплавок». И. п. - стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10-15с, затем вернуться в и. п.
2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно.
3. Всплыть «поплавком». Затем принять положение лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно.

4. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.

5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз. Выдохи в воду.

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

2. И. п. - стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии - 10-15 раз, на последующих занятиях- 20-30раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду - выдох.

4. Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10-15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

Изучение техники скольжения.

Скольжения на груди и спине с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскальзывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.

1. Скольжение на груди. Стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды. Вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы. Сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение. Скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды.

2. Скольжение на спине. Встать спиной к берегу, руки вдоль туловища. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз).

3. Скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра.
4. Скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра.
5. Скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь

Раздел №3 Обучение технике плавания (26ч.)

Виды плавания: кроль, баттерфляй, брасс. *Кроль на груди:* плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание с помощью одними руками; плавание на "сцепление".
Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки, плавание с «подменой», «обгоном»; плавание на «сцепление».
Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками.
Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер).

Техника «Кроля».
Упражнения для изучения техники кроля на груди
Упражнение 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.
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).
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 шести ударной координации движений).

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

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).
7. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад (мельница0.
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.

17. И.п. - лежа на спине, правая вверху. 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 шести ударного согласования движений рук и ног.
18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

Повороты и старты. Игры.
Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот "маятником" с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином; открытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине.
Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и дельфином, старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.
Игры и развлечения в воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Эстафета с транспортировкой предмета»; «Баскетбол на воде», элементы водного поло. Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 12,5, 25м способами кроль на груди, на спине; Эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Контроль:
- Тестирование по теме «Основы теоретических знаний»
- Контрольное тестирование по теме «Основные группы упражнений при обучении плаванию»
- Контрольное тестирование по теме «Техника плавания «Кроль»
- Плавание кроль на груди/спине (практическое занятие).
- Тестирование по теме «Поведение в экстремальной ситуации на водоемах»

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Основы теоретических знаний Тестирование по теме «Основы теоретических знаний» Практические занятия на воде	3ч.
2.	**Основные группы упражнений при обучении плаванию (21ч.)**	

2.1.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ), имитационные упражнения на суше. Практические занятия на воде.	4
2.2	Комплекс специальных физических упражнений. Практические занятия на воде.	4
2.3.	Вспомогательные средства для занятий плаванием (плавательные доски). Подвижные игры.	4
2.4.	Изучение техники скольжения на груди/спине. Совершенствование техники скольжения на груди/спине.	8
2.5.	Контрольное тестирование по теме «Основные группы упражнений при обучении плаванию»	1ч.
3	**Обучение технике плавания (32ч.)**	
3.1.	Вводное занятие. Виды плавания.	2
	Развитие двигательных способностей на суше и в воде: скорости, выносливости, гибкости, силы, ловкости, прыгучести. Игры.	В процессе занятий Раздела №3
3.2.	Техника плавания «Кроль»	30
3.2.1	Изучение движений руками/ногами при плавании кролем на груди. Подвижные игры.	3
3.2.2	Совершенствование движений руками/ногами при плавании кролем на груди. Подвижные игры.	3
3.2.3.	Совершенствование согласованности движений рук и ног при плавании кролем на груди. Подвижные игры.	3
3.2.4.	Контрольное тестирование по теме «Техника плавания «Кроль»»	3
3.2.5	Старты. Повороты.	3
3.2.6.	Плавание кроль на груди: 4х12,5. Практическое занятие.	3
3.2.7.	Плавание кроль на груди: 4х25. Практическое занятие.	2
3.2.8.	Плавание кроль на спине: 4х12,5. Практическое занятие.	3
3.2.9.	Плавание кроль на спине: 4х 25. Практическое занятие.	3
3.2.10.	Соревнования.	2
3.3	Поведение в экстремальной ситуации на водоемах. Тестирование.	2

Критерии оценки техники основных плавательных движений

Оценка техники движений производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым обучающимися. Существенные ошибки – это значительные отклонения от нужных пространственных, силовых или временных параметров выполняемого движения, пропуски отдельных элементов, вызывающие нарушения общей структуры движений.

Ниже перечислены основные плавательные движения и существенные ошибки в их выполнении.

Скольжение на груди: чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы и плеч).

Скольжение на спине: сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»); погиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад).

Движения руками при плавании кролем на груди: отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); гребок в сторону от туловища; неполный гребок; опускание руки на воду локтём вниз.

Движения руками при плавании кролем на спине: неполный (короткий) гребок; отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); повороты туловища в сторону гребущей руки; глубокий гребок.

Движения руками при плавании брассом: широкий гребок; глубокий гребок; руки недостаточно вытягиваются вперёд в конце гребка.

Движения руками при плавании дельфином: неполный (короткий) гребок; опускание руки с локтя; касание воды при проносе рук по воздуху.

Движения ногами при плавании кролем на груди: чрезмерное сгибание ног только в коленных суставах; чрезмерное сгибание ног только в тазобедренных суставах; ноги широко расставлены или находятся глубоко в воде; слишком большая или малая амплитуда движений.

Движения ногами при плавании кролем на спине: низкая (высокая) работа ног; повороты туловища (перекатывания с бока на бок).

Движения ногами при плавании брассом: несимметричные движения; чрезмерное подтягивание ног под грудь; недостаточное разведение стоп наружу при толчке ногами; преждевременное разведение стоп наружу; слабая заключительная фаза толчка.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди: отклонения от средней линии; вращение тела; остановка руки в начале и конце гребка; неправильная координация движений рук и дыхания (неполный выдох и ранний вдох); низкое (высокое) положение головы.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине: остановка рук после гребка у бедра; широкое вкладывание рук в воду; неритмичное дыхание.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом: неправильная координация движений рук и ног; пауза во время гребка.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании дельфином: неправильная координация рук и ног; заныривание после гребка.

Стартовый прыжок: слабый толчок руками; сильно согнуты ноги в коленных суставах при входе в воду; сильно разведены ноги при входе в воду; глубокий вдох в воду.

При старте из воды (кролем на спине): чрезмерно высокий подъём тела на старте; слабый толчок ногами от стенки.

Повороты при плавании кролем: «подбирание» руки; далёкий или близкий подход к повороту; плохая группировка во время поворота.

Повороты при плавании брассом: медленное выполнение поворота; высокий выход из воды после поворота; касание стенки одной рукой.

НОРМЫ ГТО ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:
(единицы измерения – минут, секунд)

Возраст	Дистанция	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
6 - 8 лет	25 метров	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00
9 - 10 лет	50 метров	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00
11 - 12 лет	50 метров	1:00	1:20	1:30	1:05	1:25	1:35
13 - 15 лет	50 метров	0:55	1:15	1:25	1:03	1:20	1:30
16 - 17 лет	50 метров	0:50	1:05	1:15	1:02	1:18	1:28

Список литературы

1. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. М. «Физкультура и спорт» 1989,94с.
2. Викулов А.Д. Учебное пособие для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность, М. «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2004г.,368с.
3. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. Издательство: «Попурри», 2013г.,с.288.
4. Собянин Ф.И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении: Метод. пособие: 5-11 кл., М. Издательство «Дрофа»,2007г., 64с.

Лист корректировки рабочей программы

№ п/п	Описание изменений	Причина внесения изменений	Количество часов		№ и дата приказа о корректировке рабочей программы
			по плану	по плану	