

Приложение к ООП НОО (ФГОС НОО)
Приложение к ООП ООО (ФГОС ООО)
Приложение к ООП ООО (ФКГОС ООО)
Приложение к ООП СОО (ФКГОС СОО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Плавание

(наименование учебного предмета (курса))

4-11 класс

(уровень, ступень образования)

Программа составлена
на 2017- 2018уч.год
составитель - учитель физической культуры
Плешков Владимир Анатольевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по плаванию составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.
- Постановление Правительства Р.Ф. от 11.06.2014 г № 540 Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Постановление Правительства Р.Ф. от 16.08.2014. № 821 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
- Письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-1374/19 и Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912 с методическими указаниями по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы.
- Письмо Минобрнауки России от 15.07. 2014 г. № 08-888«Об аттестации учащихся образовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»

Цель: Овладение жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательном учреждении.

Задачи решаемые на уроках плавания:

- укрепление здоровья и закаливание;
- увеличение двигательной активности учащихся;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники плавания в широком кругу двигательных навыков;
- приобретение разносторонней физической подготовленности, развитие аэробной выносливости, общей выносливости, скоростно-силовых и координационных возможностей;
- формирование устойчивого интереса, мотиваций к занятиям плаванием и здоровому образу жизни;
- элементы прикладного плавания;
- воспитание морально-эстетических и волевых качеств.

Для реализации Рабочей программы используются учебно-методические материалы:

1. Физическая культура 1 - 4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях – 13-е издание - Москва; Просвещение, 2011. – 190 с.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В. И.Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2014)
4. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова — М.: «Советский спорт», 2006
5. Физическая культура: Учебник для учащихся 5–7 классов, автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2011.
6. Физическая культура. 8-9 класс учебник для общеобразовательных организаций /В.И Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.
7. Физическая культура. 10-11 класс учебник для общеобразовательных организаций /В.И Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.

Общая характеристика учебного предмета.

Направленность данной программы – носит Физкультурно-оздоровительный характер, обучение двигательным навыкам в данном виде деятельности, закаливание, повышение двигательной активности учащихся.

Описание места учебного предмета в учебном плане Программа предназначена для проведения занятий по плаванию в бассейне с. Преображенковка Добровского муниципального района Липецкой области.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС. Содержание уроков «Плавания» в 4 - 11-ых классах направленно на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса

у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Организация и содержание работы.

К урокам плавания допускаются все обучающиеся с 4 по 11 класс МБОУ СОШ с. Преображеновка, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие инструктаж по правилам безопасности. Во время урока осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания. Продолжительность одного занятия в группе составляет 45 мин. 1-раз в неделю.

Основными формами работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участия в соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед во время урока); культурно - массовые мероприятия, участие в конкурсах.

План теоретических занятий

№	ТЕМА	Кол-во часов
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	1
2.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.	Во время урока
3.	Влияние физических упражнений на организм человека.	Во время урока
4.	Знания по истории плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами.	Во время урока
	Всего часов	1

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Общие сведения и разделы подготовки	Распределение часов							
		4 класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс
1	Основы знаний: Правила поведения в бассейне, меры безопасности. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний Влияние физических упражнений на организм человека. Знания по истории плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами (теоретические знания даются на первом уроке)	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
2	Освоение с водой	4 ч	4 ч	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
	Кроль на спине	5 ч	5 ч	5 ч.	5 ч	5 ч	5 ч	5 ч	5 ч
	Кроль на груди	5 ч	5 ч	5 ч	6 ч	6 ч	6 ч	5 ч	5 ч
	Брасс	6 ч	6 ч	5 ч.	5 ч	5 ч	5 ч	5 ч	5 ч
	Баттерфляй	5 ч	5 ч	5ч.	5 ч	5 ч	5 ч	5 ч	5 ч
	Обучение стартам и поворотам							3 ч	3 ч
	Прикладное плавание	4 ч	4 ч	6 ч.	5	5 ч	5 ч	5 ч	5 ч
	Закрепление навыка избранного способа плавания	4 ч	4 ч	6 ч.	6 ч	6 ч	6 ч	4 ч	4 ч
	(контрольные срезы изученного материала проводятся во время урока)								
3	Медицинский осмотр	Учащиеся обязаны предоставлять медицинские справки на первом занятии							
4	Всего часов	34 часа	34 часа	34 часа	34 часа	34 часа	34 часа	34 часа	34 часа

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- 1) ознакомление на суше включает в себя обще развивающие упражнения и имитационные упражнения для изучения элементов техники плавания;
- 2) изучения движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, движения руками изучают, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- 3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются

плавательные доски; движения руками изучаются при медленной ходьбе по дну или использовании плавательных досок;

4) изучения движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении или плавании. Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

1) движения ногами с дыханием; 2) движения руками с дыханием;

3) движения ногами и руками с дыханием; 4) плавание в полной координации.

На этапе закрепления техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание уроков плавания для учащихся 4 классов

В начальной школе на уроках по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Теория

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

Практика

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Техника плавание кролем на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног.

Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка.

Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

Техника плавание кролем на спине. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

Рекомендуемые контрольные нормативы

	Мальчики			Девочки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
4 класс	25 м	15 м	10 м	25 м	15 м	10 м

При плавании кролем на груди и кролем на спине показать правильную технику в согласовании работы рук, ног и дыхания.

Содержание уроков плавания для учащихся 5–9 классов

На уроках по плаванию в средней школе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, формирование у школьников устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием,
- закрепление изученных способов плавания, обучение плавания брассом
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

Теория

История развития плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость,

скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Роль плавания в повседневной жизни человека.

Практика

Дальнейшее совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища.

Плавание в полной координации. Проплавание отрезков 25–50 метров по 4–8 раз, 100 метров по 3–4 раза, 200 метров.

Техника плавание брассом. Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплавание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты. *Игры:* “Волейбол в воде”, “Кто дальше проскользит”, “Салки”, “Рыбаки и рыбки”, эстафеты.

Рекомендуемые контрольные нормативы

Учебный класс	50 м, вольный стиль, мин.					
	Юноши			девушки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
5 класс	50 м	25 м	12 м	50 м	25 м	12 м
6 класс	1,00	50 м	25 м	1,10	50 м	25 м
7 класс	0,50	50 м	25 м	1,07	50 м	25 м
8 класс	0,47	50 м	25 м	1,06	50 м	25 м
9 класс	0,43	50 м	25 м	1,05	50 м	25 м

В конце 9 класса учащийся должен: самостоятельно выполнять разминку пловца на суше; сдать контрольные нормативы; овладеть навыком надежного и длительного плавания; знать правила проведения соревнований по плаванию; освоить технику плавания брасс.

Содержание уроков плавания для учащихся 10–11 классов

На уроках по плаванию в старших классах осуществляется совершенствование функциональных возможностей организма, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладение технологиями прикладного плавания, приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- обучение прикладному плаванию;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств,
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Теория

Правила соревнований. Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим в воде. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Биомеханические особенности техники плавания. Основные методы оценки физического, функционального и эмоционального состояния организма.

Практика

Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами. Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров. Интервальное и дистанционное плавание.

Техника плавания способом дельфин. Движения рук: стоя на дне, скольжении. Движения ног после скольжения и ныряния. Плавание с доской, без доски при помощи только ног при различных положениях рук, плавание при помощи только рук с задержкой дыхания. Согласование движений руками с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой. Проплавание отрезков до 10, 15 метров способом дельфин с задержкой дыхания. Имитация поворота при плавании способом дельфин. Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин. Поворот при плавании способом дельфин. Плавание в полной координации.

Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Плавание брассом на боку и на спине.

Освобождение от одежды в воде. Судейство соревнований по плаванию.

Рекомендуемые контрольные нормативы для учащихся школы

Учебный класс	50 м, вольный стиль, мин.					
	Юноши			девушки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
10 класс	0,42	50 м	25 м	1,03	50 м	25 м
11 класс	0,41	50 м	25 м	1,00	50 м	25 м

10–11 классы – преодоление дистанции 200 м вольным стилем без учета времени.

Освоить технику плавания дельфин. Сдача контрольных нормативов. Транспортировка пострадавшего в воде. Приемы искусственного дыхания и непрямой массаж сердца.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧЕНИКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ

В результате освоения программы ученик должен:

знать/понимать

- роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- правила соревнований по плаванию;
- способы закаливания организма;
- способы искусственного дыхания;

уметь

- проплывать дистанцию 50 метров изученными способами;
- проплывать дистанцию 200 метров без учета времени;
- транспортировать “утопающего” 25 метров;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиями плаванием;
- осуществлять судейство школьных соревнований по плаванию;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- для оказания помощи в экстремальных ситуациях;
- для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- для активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Таблица №4(1)

Учебно-тематическое планирование раздела плавания для учащихся 4-х классов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Дата проведения урока	Фактич. дата
			Зачет	Конт- рольные		
1.	Плавание	34 ч				
1.1	Т.Б. Основы знаний.	1				
1.2	Подготовительные упражнения для освоения с водой	1				
1.3	Всплывание и лежание на воде	1				
1.4	Скольжения на груди и спине без работы ног	1				
1.5	Скольжения на груди и спине с работой ног	1				
1.6	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1				
1.7	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1				
1.8	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1				
1.9	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1				
1.10	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1	1			
1.11	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1				
1.12	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1				
1.13	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1				
1.14	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1				
1.15	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1	1			
1.16	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1				

1.17	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1				
1.18	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1				
1.19	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1				
1.20	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1				
1.21	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1	1			
1.22	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	1				
1.23	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	1				
1.24	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1				
1.25	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1				
1.26	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1	1			
1.27	Способы прикладного плавания	1				
1.28	Плавание в сложных условиях	1				
1.29	Плавание с предметами и грузами	1				
1.30	Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств	1	1			
1.31	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1				
1.32	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1				
1.33	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1	1			
1.34	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1				
	Итого	34				

Таблица №4(2)

**Учебно-тематическое планирование раздела плавания
для учащихся 5-х классов**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Дата проведения урока	Фактич. дата
			Зачет	Конт- рольные		
1.	Плавани	34 ч				
1.1	Т.Б. Основы знаний.	1				
1.2	Подготовительные упражнения для освоения с водой	1				
1.3	Всплывание и лежание на воде	1				
1.4	Скольжения на груди и спине без работы ног	1				
1.5	Скольжения на груди и спине с работой ног	1				
1.6	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1				
1.7	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1				
1.8	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1				
1.9	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1				
1.10	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1	1			
1.11	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1				
1.12	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1				
1.13	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1				
1.14	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1				

1.15	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1	1			
1.16	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1				
1.17	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1				
1.18	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1				
1.19	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1				
1.20	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1				
1.21	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1	1			
1.22	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	1				
1.23	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	1				
1.24	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1				
1.25	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1				
1.26	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1	1			
1.27	Способы прикладного плавания	1				
1.28	Плавание в сложных условиях	1				
1.29	Плавание с предметами и грузами	1				
1.30	Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств	1	1			
1.31	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1				
1.32	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1				
1.33	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1	1			
1.34	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1				
	Итого	34				

Таблица №4(3)

**Учебно-тематическое планирование раздела плавания
для учащихся 6-х классов**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Дата проведения урока	Фактич. дата
			Зачет	Конт- рольные		
1.	Плавание	34 ч				
1.1	Т.Б. Основы знаний.	1				
1.2	Подготовительные упражнения для освоения с водой	1				
1.3	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1				
1.4	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1				
1.5	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1				
1.6	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1				
1.7	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1	1			
1.8	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1				
1.9	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1				
1.10	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1				
1.11	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1				

1.12	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1				
1.13	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1	1			
1.14	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1				
1.15	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1				
1.16	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1				
1.17	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1				
1.18	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1	1			
1.19	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	1				
1.20	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	1				
1.21	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1				
1.22	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1				
1.23	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй.	1	1			
1.24	Способы прикладного плавания.	1				
1.25	Плавание в сложных условиях.	1				
1.26	Плавание с предметами и грузами.	1				
1.27	Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств.	1				
1.28	Вхождение в воду и подныривания к пострадавшему.	1				
1.29	Подъем пострадавшего со дна.	1	1			
1.30	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1				
1.31	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1				
1.32	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1				
1.33	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1	1			
1.34	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1				
	Итого	34				

Таблица №4(4) Учебно-тематическое планирование раздела плавания для учащихся 7-х классов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Дата проведения урока	Фактич. дата
			Зачет	Контроль- ные		
1.	Плавание	34 ч				
1.1	Т.Б. Основы знаний.	1				
1.2	Подготовительные упражнения для освоения с водой	1				
1.3	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1				
1.4	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1				
1.5	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1				
1.6	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1				
1.7	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1	1			
1.8	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1				
1.9	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1				
1.10	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1				

1.11	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1				
1.12	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1				
1.13	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1	1			
1.14	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1				
1.15	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1				
1.16	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1				
1.17	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1				
1.18	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1	1			
1.19	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	1				
1.20	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	1				
1.21	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1				
1.22	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1				
1.23	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1	1			
1.24	Способы прикладного плавания	1				
1.25	Транспортировка неумеющих плавать с использованием подручных плавающих средств	1				
1.26	Вхождение в воду и подныривания к пострадавшему					
1.27	Подъём пострадавшего со дна	1				
1.28	Способы транспортировки пострадавшего	1	1			
1.29	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1				
1.30	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1				
1.31	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1				
1.32	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1				
1.33	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1	1			
1.34	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1				
	Итого	34				

Таблица №4(5) Учебно-тематическое планирование раздела плавания для учащихся 8-х классов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Дата проведения урока	Фактич. дата
			Зачет	Контрольные		
1.	Плавание	34 ч				
1.1	Т.Б. Основы знаний.	1				
1.2	Подготовительные упражнения для освоения с водой	1				
1.3	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1				
1.4	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1				
1.5	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1				
1.6	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1				
1.7	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1	1			
1.8	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1				

1.9	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1				
1.10	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1				
1.11	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1				
1.12	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1				
1.13	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1	1			
1.14	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1				
1.15	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1				
1.16	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1				
1.17	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1				
1.18	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1	1			
1.19	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	1				
1.20	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	1				
1.21	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1				
1.22	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1				
1.23	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1	1			
1.24	Способы прикладного плавания	1				
1.25	Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств	1				
1.26	Вхождение в воду и подныривания к пострадавшему	1				
1.27	Подъём пострадавшего со дна	1				
1.28	Способы транспортировки пострадавшего	1	1			
1.29	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1				
1.30	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1				
1.31	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1				
1.32	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1				
1.33	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1	1			
1.34	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1				
	Итого	34				

Таблица №4(6) Учебно-тематическое планирование раздела плавания для учащихся 9-х классов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Дата проведения урока	Фактич. дата
			Зачет	Контроль-ные		
1.	Плавание	34 ч				
1.1	Т.Б. Основы знаний.	1				
1.2	Подготовительные упражнения для освоения с водой	1				
1.3	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1				
1.4	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1				
1.5	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1				

1.6	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1				
1.7	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1	1			
1.8	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1				
1.9	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1				
1.10	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1				
1.11	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1				
1.12	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1				
1.13	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1	1			
1.14	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1				
1.15	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1				
1.16	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1				
1.17	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1				
1.18	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1	1			
1.19	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	1				
1.20	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	1				
1.21	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1				
1.22	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1				
1.23	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1	1			
1.24	Способы прикладного плавания	1				
1.25	Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств	1				
1.26	Вхождение в воду и подныривания к пострадавшему	1				
1.27	Подъём пострадавшего со дна	1				
1.28	Способы транспортировки пострадавшего	1	1			
1.29	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1				
1.30	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1				
1.31	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1				
1.32	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1				
1.33	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1	1			
1.34	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1				
	Итого	34				

Таблица №4(7) Учебно-тематическое планирование раздела плавания для учащихся 10-х классов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Дата проведения урока	Фактич. дата
			Зачет	Контрольные		
1.	Плавание	34 ч				
1.1	Т.Б. Основы знаний.	1				

1.2	Подготовительные упражнения для освоения с водой	1				
1.3	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1				
1.4	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1				
1.5	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1				
1.6	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1				
1.7	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1	1			
1.8	Обучение старту из воды. Упражнения на суше. Упражнения в воде.	1				
1.9	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1				
1.10	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1				
1.11	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1				
1.12	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1				
1.13	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1	1			
1.14	Старт с тумбочки. Упражнения на суше. Упражнения в воде.	1				
1.15	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1				
1.16	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1				
1.17	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1				
1.18	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1				
1.19	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1	1			
1.20	Повороты в воде. Упражнения на суше. Упражнения в воде.	1				
1.21	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	1				
1.22	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	1				
1.23	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1				
1.24	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1				
1.25	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1	1			
1.26	Способы прикладного плавания	1				
1.27	Транспортировка неумеющих плавать с использованием подручных плавающих средств	1				
1.28	Вхождение в воду и подныривания к пострадавшему	1				
1.29	Подъём пострадавшего со дна	1				
1.30	Способы транспортировки пострадавшего	1	1			
1.31	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1				
1.32	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1				
1.33	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1				
1.34	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1	1			
1.35	Итог	34				

Таблица №4(8) Учебно-тематическое планирование раздела плавания
для учащихся 11-х классов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Дата проведения урока	Фактич. дата
			Зачет	Конт- рольные		
1.	Плавание	34 ч				
1.1	Т.Б. Основы знаний.	1				
1.2	Подготовительные упражнения для освоения с водой	1				
1.3	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1				
1.4	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1				
1.5	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1				
1.6	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1				
1.7	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1	1			
1.8	Обучение старту из воды. Упражнения на суше. Упражнения в воде.	1				
1.9	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1				
1.10	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1				
1.11	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1				
1.12	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1				
1.13	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1	1			
1.14	Старт с тумбочки. Упражнения на суше. Упражнения в воде.	1				
1.15	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1				
1.16	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1				
1.17	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1				
1.18	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1				
1.19	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1	1			
1.20	Повороты в воде. Упражнения на суше. Упражнения в воде.	1				
1.21	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	1				
1.22	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	1				
1.23	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1				
1.24	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1				
1.25	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1	1			
1.26	Способы прикладного плавания	1				
1.27	Транспортировка неумеющих плавать с использованием подручных плавающих средств	1				
1.28	Вхождение в воду и подныривания к пострадавшему	1				
1.29	Подъем пострадавшего со дна	1				
1.30	Способы транспортировки пострадавшего	1	1			
1.31	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1				
1.32	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1				
1.33	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1				
1.34	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1	1			
	Итого	34				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Подготовка юных пловцов. Макаренко Л.П. М.: физкультура и спорт, 1974
2. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова — М.: «Советский спорт», 2006
3. Обучение детей плаванию в раннем возрасте. Учебно-методическое пособие. Н.Л. Петрова, В.А. Баранов — М.: «Советский спорт», 2006
4. Плавание. Под ред. В.Н. Платонова — Киев.: Олимпийская литература, 2000
5. Плавание 100 лучших упражнений. Блайт Люсеро; (перевод с английского Т. Платоновой). - М Эксимо, 2010
6. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов- Москва: «Просвещение», 2008
7. Примерные программы основного общего образования Физическая культура. Руководители проекта: А.А. Кузнецов, М.В. Рыжаков, А.М. Кондаков— М.: Просвещение, 2010. – (Стандарты второго поколения)
8. <http://www.chudopredki.ru/3148-fiziologicheskie-osobennosti-srednego-shkolnogo-vozrasta.html>

Спортивный инвентарь

Учебные занятия проводятся в бассейне.

Инвентарь, используемый для занятий в бассейне:

- ☐ доски плавательные -10 шт;
- ☐ поплавки (колобашки)- 10 шт;
- ☐ ласты – индивидуально
- ☐ нарукавники – индивидуально
- ☐ шест спасательный – 1 шт;
- ☐ обруч – 4 шт;
- ☐ скамейки –2 шт;
- ☐ мячи резиновые – 6шт;

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

Средства обучения плаванию.

В данном разделе представлены основные упражнения для обучения техники плавания. К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы упражнений:

- обще развивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; - подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Обще развивающие и имитационные упражнения на суше.

Для повышения уровня ОФП, используются: обще развивающие упражнения. Имитационные упражнения на суше, сходны по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, они способствуют более быстрому освоению техники плавания, эти упражнения выполняются в положении стоя и стоя в наклоне.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

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.

Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз 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 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. Подныривая под разграничительную дорожку (резиновый 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.

Всплывание и лежание на 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 погружившись 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

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, погружившись 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

Упражнения

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду 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

Упражнения

1. Сидя на бортике и оперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и оперевшись 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.

ИГРЫ НА ВОДЕ

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.

1. <<Кто быстрее спрячется под водой?>>

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры - <<Сядь на дно>>: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъёмную силу воды, а так же убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

2. <<Хоровод>>

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методическое указание. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий даёт им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающие по лицу воду.

Игры с всплыванием и лежанием на воде.

1. <<Винт>>

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель даёт указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

2. <<Авария>>

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды – это <<потерпевшие кораблекрушение>>. Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин.) - <<пока не подоспее помощь>>.

Методические указания.

До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять лёгкие гребковые движения кистями (в виде <<восьмёрок>>) около тела.

Игры с выдохами в воду.

1. <<У кого больше пузырей?>>

По команде ведущего, играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

2. <<Ванька-встанька>>

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнёры резко выпрыгивают из воды и делают вдох.

Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывание глаз в воде.

Игры со скольжением и плаванием

1. <<Кто дальше проскользит?>>

Играющие, становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперёд; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперёд. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

2. <<Стрела>>

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперёд – как стрела.

Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочерёдно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкает его к берегу по поверхности воды. Побеждает <<стрела>>, которая проскользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

Игры с прыжками в воду.

1. <<Не отставай!>>

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займёт это положение.

Методические указания. Игру можно проводить, с неумеющими плавать, если глубина воды достигает до уровня

пояса или груди.

2.<<Эстафета>>

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает тоже самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

3.<<Прыжки в воду>>

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполнять из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно Ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

Методические указания. Обращать внимание играющих на правильное исходное положение. При выполнении прыжков в воду: Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, трубочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

Игры с мячом.

1.<<Мяч по кругу>>

Играющие становятся в круг и перебрасывают друг друга легкий, не впитывающий влагу мяч.

2.<<Волейбол в воде>>

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

Изучение техники способа плавания кроль 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 раздвинуты 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. Движение 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. Движение ногами кролем

5. И. п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движение ногами кролем.

6. И. п. - то же, держась за бортик бассейна одной 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 движения 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, б, 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 движения быстрее.

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. Упражнение 5-6, 9-10 выполняются в начале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

Упражнение для изучения движений руками и дыхания

11. И. п. - стоя, одна рука вверх, 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 движения одной руки кролем.

13. И. п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движения 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 движения одной руки (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: движение 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 в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и. п. одна рука впереди, другая – у бедра, за тем – с надувным кругом между ногами.

Упражнение 15-17 выполняется в начале 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 движение 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

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ СПОСОБА ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА СПИНЕ

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И. п. - лёжа 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 вперед, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением телом. 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 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 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» обучаемые одновременно одной рукой выполняют гребок, а другую проносят над водой.

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 с ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания.

Движения выполнять непрерывно, без пауз.

Смена положений рук должна проходить одновременно.

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 вперёд, опустить руки и выполнить мах руками вперёд вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнять спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полёта.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

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 вперёд, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперёд руками.
2. Взявшись прямыми руками за край бортика, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки над водой вперёд, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперёд 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 движения ногами и гребок рукой.
5. Старт из воды, взявшись руками за поручни.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И.п.- стоя лицом к стенке, согнув ногу и поставив её на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперёд, 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 вперёд сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох и 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 вперёд, 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 в лево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперёд.
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.

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ БРАСС

Упражнения для изучения движений ногами

1. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движение ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу. Медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И.п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперёд руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дальше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания

Упражнения 1-2: первые движения выполняются в начале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем – в нормальном ритме.

Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны.

Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад – внутри с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

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

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

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

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

Основные методические указания

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» – движутся внутрь – вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу.

Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по 2-4 цикла) затем с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через 1-2 цикла движений.

2. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием. 3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1-2 цикла движений.

5. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед.

От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ БАТТЕРФЛЯЙ

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

☐ ☐ И.п. – стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

☐ ☐ И.п. – стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на неё рукой, другая рука вытянута вверх.

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

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

☐ ☐ И.п. – стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.

☐ ☐ И.п. – лёжа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином. ☐ ☐ Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

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

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

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

Основные методические указания

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

Упражнения 7-9 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – 1 вдох на 2-3 удара ногами.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

10. И.п. – стоя. Круговые вращения руками вперед и назад

11. И.п. – стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые вращения прямых рук вперед.

12. То же, но лицо опущено вниз.

13. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

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

15. Плавание при помощи движений руками, с работой ногами кроль на груди.

16. Плавание при помощи движений руками без работы ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

17. И.п. – стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений:

движения тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем – в воде.

18. Плавание дельфином с лёгкими, поддерживающими ударами.

19. Плавание двухударным дельфином и задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бёдер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняется два удара ногами и вдох.

20. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

21. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на 2-3 цикла, затем - на каждый цикл движений.

Основные методические указания

Упражнение 15: во время имитации гребка руками движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя.

Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды.

Упражнения 16-18, 20: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бёдер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем – один вдох на два-три цикла движений, затем – на каждый цикл.

Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем – в рабочем темпе.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брасе и баттерфляе

☐ И.п.- стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить её на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперёд, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

☐ И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперёд, обе руки положить на бортик.

Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180 градусов и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

☐ То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

☐ То же, с подплыванием к бортику бассейна.

☐ То же с работой ног дельфином или длинным гребком брасом и выходом на поверхность.