

**Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан» и составлена на оснований:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 №273-ФЗ;

2. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 07.06.2013);

3. Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

5. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при провидении физкультурных и спортивных мероприятий»;

6. По перечню поручений Главы Республики Башкортостан по итогам Второго форума школьного образования Взлетай - 28.02.2020.

7. Обеспечить реализацию образовательной программы в штатном режиме с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

  8. Устава МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан»;

9. Образовательной программы МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан».

Отличительной особенностью программы является:

- больший акцент направлен на подготовку детей, в основном младшего школьного возраста, начинающих с «нуля»,

- возможность заниматься данным видом спорта с любого возраста;

- формирование разновозрастных групп в зависимости от уровня подготовки. Вид программы – модифицированная

Настоящая программа по плаванию составлена на основании государственного документа «Примерной программы плавания спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» под реакцией авторского коллектива кафедры теории и методики спортивного плавания.

Программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах.

Рабочая программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению оздоровительного процесса для подготовки спортивно-оздоровительных группах. Содержание программы предполагает разностороннюю плавательную подготовку; способствует укреплению физического и психического здоровья ребенка, приобретению навыков здорового образа жизни.

**Актуальность и практическая значимость программы** заключается в том, что обучающиеся имеют большой интерес к занятиям плаванием - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык, в условиях дополнительного образования. Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. Каждый обучающийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

**СОДЕРЖАНИЕ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА                                                                              3

1.УЧЕБНЫИЙ ПЛАН                                                                                               5

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ                                                                          18

2.1.Теоретическая подготовка                                                                                 18

2.2.Общая физическая подготовка                                                                          19

2.3.Специальная физическая подготовка                                                               20

2.4.Основы технической подготовки                                                                      21

2.5.Соревновательная подготовка                                                                           26

2.6.Игровая подготовка                                                                                            28

2.7.Итоговая аттестация                                                                                          29

3.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА                                                                          33

4.ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ                                                                              34

5.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ                                      35

6.ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ                           36

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению  основных технических элементов всех стилей плавания и необходимых навыков в воде.

**Учебный план в группах (3 часа/неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | Всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **9** |
| 2 | ОФП | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | **27** |
| 3 | СФП | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | - | **13** |
| 4 | Основы технической подготовки | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | **27** |
| 6 | Соревновательная подготовка |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  | **3** |
| 7 | Игровая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | **27** |
| 8 | Итоговая аттестация | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | **2** |
| Всего за месяц | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | **108** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Занятия** | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| Правила поведения в бассейне. Меры безопасности | **+** |  |  |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  | **+** |  |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| Развитие аэробных способностей |  | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** | **+** |  | **+** |  |  |
| Развитие скоростных способностей |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие координации |  |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Развитие гибкости |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  | **+** |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** | **+** |  |  |  |
| Развитие силы |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы технической подготовки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| Подготовительные упражнения для освоения с водой |  |  | **+** |  |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |
| Прыжки в воду |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания кролем |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания на спине |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания брассом |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания баттарфляем |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |
| Обучение технике стартового прыжка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |
| Обучение технике поворотов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |
| **Игровая подготовка** | **+** |  |  | **+** |  | **+** |  |  | **+** |  | **+** |  | **3** |
| **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **12** |

**Содержание учебного плана на сентябрь**

**Содержание учебного плана на октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Занятия** | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| Основы техники плавания и методики тренировки. | **+** |  |  |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  | **+** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| Развитие аэробных способностей |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  | **+** |  |  |
| Развитие скоростных способностей |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие координации |  |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| Развитие гибкости | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |
| Развитие силы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы технической подготовки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| Подготовительные упражнения для освоения с водой | **+** |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
| Прыжки в воду |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания кролем |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания на спине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания брассом |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |
| Обучение технике плавания баттарфляем |  |  |  | **+** |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |
| Обучение технике стартового прыжка |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
| Обучение технике поворотов |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  | **+** |  |
| **Соревновательная подготовка** |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **1** |
| **Игровая подготовка** | **+** | **+** | **+** |  | **+** |  |  |  |  | **+** |  | **+** | **3** |
| **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **12** |

**Содержание учебного плана на ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Занятия** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | часы |
| **Теоретическая подготовка** |  | **+** |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  | **1** |
| Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| Развитие аэробных способностей | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростных способностей |  |  | **+** |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
| Развитие координации |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  | **+** |  | **+** |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Развитие гибкости | **+** |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |
| Развитие силы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |
| **Основы технической подготовки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| Подготовительные упражнения для освоения с водой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в воду |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания кролем |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания на спине |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания брассом |  |  |  | **+** |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания баттарфляем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике стартового прыжка |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |
| Обучение технике поворотов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |
| **Игровая подготовка** | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  | **+** |  | **+** | **3** |
| **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **12** |

**Содержание учебного материала на декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Занятия** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | часы |
| **Теоретическая подготовка** |  | **+** |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  | **1** |
| Морально-волевая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| Развитие аэробных способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростных способностей | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |
| Развитие координации |  |  | **+** |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| Развитие гибкости |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  | **+** |  |
| **Основы технической подготовки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| Подготовительные упражнения для освоения с водой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в воду | **+** |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания кролем |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания на спине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания брассом |  |  |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания баттарфляем |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике стартового прыжка |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |
| Обучение технике поворотов |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
| **Соревновательная  подготовка** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Игровая подготовка** |  | **+** |  | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **3** |
| **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **12** |

**Содержание учебного плана на январь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Занятия** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | часы |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| Врачебный контроль и самоконтроль |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  |  | **+** |  |  |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| Развитие аэробных способностей | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |
| Развитие скоростных способностей |  | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |
| Развитие |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  | **+** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Развитие гибкости | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  | **+** |  |  |  |
| Развитие силы |  |  | **+** |  |  |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы технической подготовки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| Подготовительные упражнения для освоения с водой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в воду |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания кролем |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания на спине |  |  |  | **+** |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания брассом |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания баттарфляем |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  |  |  |
| Обучение технике стартового прыжка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |
| Обучение технике поворотов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |
| **Игровая подготовка** | **+** | **+** |  |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **3** |
| **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **12** |

**Содержание учебного материала  на февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Занятия** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | часы |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| Основы техники плавания и методики тренировки. | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| Развитие аэробных способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростных способностей | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Развитие координации |  |  | **+** |  | **+** |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |
|  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  |  | **+** |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Развитие гибкости | **+** |  |  |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  | **+** |  |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств |  |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |
| **Основы технической подготовки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| Подготовительные упражнения для освоения с водой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в воду |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания кролем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания на спине |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания брассом |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  | **+** |  |  |
| Обучение технике плавания баттарфляем |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике стартового прыжка |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |
| Обучение технике поворотов |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Игровая подготовка** |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **3** |
|  |  |  |  | **+** | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |
| **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **12** |

**Содержание учебного материала на март**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Занятия** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | часы |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| Основы техники плавания и методики тренировки. |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| Развитие аэробных способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростных способностей | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |
| Развитие координации |  |  | **+** |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |
|  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  | **1** |
| Развитие гибкости | **+** |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств |  |  |  | **+** |  |  | **+** | **+** |  |  | **+** |  |  |
| **Основы технической подготовки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| Подготовительные упражнения для освоения с водой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в воду |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания кролем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания на спине |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания брассом |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  | **+** |  |  |
| Обучение технике плавания баттарфляем |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике стартового прыжка |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |
| Обучение технике поворотов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |
| **Соревновательная подготовка** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **1** |
| **Игровая подготовка** | **+** |  | **+** |  |  |  | **+** |  | **+** |  |  | **+** | **3** |
| **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **12** |

**Содержание учебного материала на апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Занятия** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | часы |
| **Теоретическая подготовка** |  | **+** |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  | **1** |
| Основы техники плавания и методики тренировки. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| Развитие аэробных способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростных способностей | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |
| Развитие координации |  |  | **+** |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |
|  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  | **+** | **+** |  |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Развитие гибкости | **+** |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  | **+** |  |  |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы технической подготовки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| Подготовительные упражнения для освоения с водой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |
| Прыжки в воду |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания кролем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |
| Обучение технике плавания на спине |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания брассом |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания баттарфляем |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике стартового прыжка |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |
| Обучение технике поворотов |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  |
| **Игровая подготовка** | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** | **+** |  | **+** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **12** |

**Содержание учебного материала на  май**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Занятия** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | часы |
| **Теоретическая подготовка** |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  | **1** |
| Врачебный контроль и самоконтроль.. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| Развитие аэробных способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростных способностей | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |
| Развитие координации |  |  | **+** |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы технической подготовки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| Подготовительные упражнения для освоения с водой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в воду |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания кролем |  | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания на спине |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике плавания брассом |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |
| Обучение технике плавания баттарфляем |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Игровая подготовка** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итоговая аттестация** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **2** |
| **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **12** |

**2.СОДЕРЖАНИЕ  ПРОГРАММЫ**

**2.1. Теоретическая подготовка – 10 часов**

**План теоретической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** |  |
| 1. | Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. | 1 |
| 2. | Правила поведения в бассейне. Меры безопасности | 1 |
| 3. | Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний | 1 |
| 4. | Врачебный контроль и самоконтроль | 2 |
| 5. | Морально-волевая подготовка | 1 |
| 6. | Основы техники плавания и методики тренировки. | 4 |
| **Всего** | | **9** |

**Содержание теоретической подготовки**

*Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом:*

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. История развития плавания/Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

*Тема 2. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности:*

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь

*Тема 3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний:*

Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Оздоровительно-реабилитационное и кондиционное плавание.

*Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль:*

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

*Тема 5. Морально-волевая подготовка:*

Пропаганда здорового образ жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к тренировочным заданиям. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях.

*Тема 6. Основы техники плавания и методики тренировки:*

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

**2.2.Общая физическая подготовка (ОФП) -27 часов**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

* упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
* повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
* из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
* подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
* подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
* медленный бег на время;
* бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 Х 15 метров;
* прыжки с места толчком обеих ног;
* прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
* прыжки боком вправо-влево;
* прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
* прыжки на одной и двух ногах;
* прыжки через гимнастическую скамейку на время;
* прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо;
* ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
* подвижные игры с мячом и без мяча.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Перетягивание каната», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч через сетку», «Обведи кеглю», «Подбрось – поймай», «Мяч по кругу», «Низко-высоко», «Мяч в корзину», эстафета с бегом, с прыжками, с мячом и другими предметами.

**2.3.Специальная физическая подготовка (СФП)- 13 часов**

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8х50м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с. каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин.

**2.4. Основы технической   подготовки- 27 часов**

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства.

Развитие технических способностей в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий, в условиях соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение  техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике - педагогический процесс (рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение)

Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки.

***1)Упражнения для овладения и  техники плавания:* Подготовительные упражнения по освоению с водой**

**Передвижение по дну бассейна**

1) Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.).

2) Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).

3) Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.

4) Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движении руками.

5) Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.

6) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.

Игры: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

**Погружения под воду**

1) Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.

2) Стоя у бортика, побрызгать, поплескать себе в лицо водой.

3) Ныряние за предметами.

4) «Пройти в приседе» под водой

5) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.

6) Сидя на бортике, спрыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.

Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Лягушата», «Водолазы», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Утки-нырки».

**Выдохи в воду**

1) Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

2) Подуть на воду, как на горячий чай.

3) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).

4) Присесть под воду и сделать долгий выдох.

Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд».

**Всплывание и лежание**

Лежание на груди и спине с различными положениями рук:

1) Лежание на груди, держась руками за бортик.

2) То же, но с отталкиванием от бортика.

3) «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке».

4) «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.

5) «Звездочка» на груди и спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону.

6) В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги.

7) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.

Игры: «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком»

**Скольжение**

1) Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на  груди и на спине с различными положениями рук.

2) Скольжение с вращением.

3) Скольжение на боку.

5) Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

6) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины»

**Учебные прыжки**

1) Соскок в воду с низкого бортика.

2) Спад в воду из положения приседа или седа на бортике.

3) Спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой

**2)Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов**

**Кроль на груди**:

*Движения ногами*

1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.

2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.

3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).

4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.

5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем – с выдохами в воду.

*Движение рук и дыхание*

1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду (см. приложение 3, рис. 1).

2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.

3) То же, но в передвижении по дну бассейна.

4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.

5) Скольжение с движением руками кролем.

6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.

7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.

8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.

9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

*Согласование движений*

1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.

2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.

3) Плавание кролем с полной координацией движений.

*Старты и повороты*

Старт осуществляется в кроле на груди с переднего края тумбочки: толчком обеих ног и взмахом рук быстро уйти со старта прыжком головой вниз и проскользив, начать совершать рабочие движения.

Повороты в кроле на груди выполняются как обычные «маятником» (см. приложении 3, рис. 6), так и скоростные – без касания рукой стенки.

**Кроль на спине:**

*Движения ногам*

1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.

2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.

3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).

4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.

5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

*Движения руками*

1) Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.

2) Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.

*Согласование движений*

1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе.

2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.

3) Плавание кролем на спине с полной координацией.

*Старты и повороты*

Старт при плавании на спине выполняется из воды: пловец захватывает сверху поручни стартовой тумбочки прямыми руками на ширине плеч, сгибая ноги, упирается передней частью стопы о бортик бассейна ниже уровня воды. По сигналу пловец подтягивается к поручням, сгибая руки в локтях, занимает неподвижное положение. По команде «марш», совершает взмах руками и толчок двумя ногами от бортика, и после скольжения под водой, начать выполнять движения кролем на спине.

*Игры с мячом и развлечения на воде:* «Мяч по кругу», «Салки с мячом», «Кто перетянет», «Весы», «Карусели», «Слушай сигнал».

**Брасс:**

*Движения ногами*

1) Удерживаясь прямыми руками за опору, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное.

2) Те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

3) Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.

4) Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).

5) Удерживаясь руками за опору, согласование движений ног с дыханием.

*Движения рук*

 1) Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное.

2) То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

3) Те же движения рук при ходьбе по дну  в положении наклона вперед.

4) Те же движения рук в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

*Согласование движений*

1) Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания.

2) То же при ходьбе по дну в положении наклона вперед.

3) То же в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

4) В безопорном положении согласование движений рук и ног, лицо опущено в воду, дыхание задержано.

5) Согласование одновременных движений рук с дыханием и работой ног брассом (см. приложение 3, рис.5).

*Старты и повороты*

Старты в плавании брассом выполняются несколько с более глубоким погружением тела в воду (для совершения полного цикла движений).

Повороты выполняются «маятником» с добавлением касания двух рук и постановкой кистей параллельно линии плеч.

**Баттерфляй**

*Упражнения для изучения движений ногами и дыхания*

1. И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И.п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.
5. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. То же, но лежа на боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

*Упражнения для изучения движений руками и дыхания*

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

*Упражнения для изучения общего согласования движений*

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

***Упражнения для изучения техники стартов***

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

***Стартовый прыжок с тумбочки***

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

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 нес (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 мед ленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

1. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
2. То же, пронося руки вперед над водой.
3. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
4. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

***Упражнения для изучения техники поворотов***

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

*Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди*

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед
4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

*Упражнения для изучения поворота «маятником»*

*в брассе и в дельфине*

1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
2. И.п. стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, 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° 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.
3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.
4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.
5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность

**2.5. Соревновательная  подготовка- 3 часа**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.  По окончанию соревнований педагог проводит разбор прошедших соревнований. Учит находить ошибки в технике  плавания и тактике.  Выявляет положительные и отрицательные стороны , причины проигрыша. Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

**2.6.Игровая подготовка- 27 часов**

Игры прочно вошли в арсенал главных средств общей физической подготовки пловца. Они повышают эмоциональность занятий, способствуют развитию быстроты, ловкости, силы и выносливости, воспитывают у пловцов чувство дружбы и товарищества, совершенствуют силу воли; повышают инициативу и сообразительность, внимание и быстроту реакции; приучают к коллективным действиям. Из подвижных игр наибольшее применение в подготовке пловца получили игры с мячом типа «борьба за мяч», «не давай мяч водящему», «перестрелка», «охотники и утки», «вороной конь» и др. «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам.

Рекомендуется также играть в футбол, баскетбол, ручной мяч, регби, волейбол. Правила спортивных и подвижных игр могут изменяться в зависимости от конкретных задач урока. Так, для более успешного развития быстроты и ловкости спортсмена целесообразно уменьшать размер площадки, увеличивать темп игры и время отдыха между укороченными таймами; для развития выносливости полезно увеличивать размер площадки, продолжительность таймов и игры в целом, уменьшать время, отводимое на отдых; для развития силы можно заменить легкий надувной мяч тяжелым — набивным, использовать определенные силовые приемы и т. д.

**Акробатические упражнения.**Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Большое значение имеет правильное сочетание игровой и других видов подготовки пловца как в отдельном занятии, так и в каждом недельном тренировочном цикле. В обоих случаях игре должно отводиться строго определенное место — такое, чтобы спортсмен, не теряя к ней интереса, справлялся с решением основных задач тренировки.

**2.7. Итоговая аттестация- 2 часа**

1.Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

2.Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3.Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеразвивающей программы, является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4.К итоговой аттестации допускается обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по соответствующей дополнительной общеразвивающей программе по плаванию.

**Программа тестирования:**

* Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
* Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
* Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши) низкой перекладине (девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подборок выше перекладины.
* Бросок набивного мяча 1 кг(для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

Обучающийся садится на линию, ноги врозь. Двумя руками держит набивной мяч, руки вверх, прогибаясь назад, отводя руки, выпрямляется и выполняет бросок. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. При выполнении теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пол пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд. При выполнении теста на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения.

КОНТРОЛЬНЫЕ  НОРМАТИВЫ  ПО ОФП

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЮНОШИ** | | **6лет** | | | **лет** | | | **11-12 лет** | | | **13-15 лет** | | | **16-17 лет** | | | **18 лет** | | |
| **Контрольные   /  оценка**  **нормативы** | | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **О Ф П** | Челночный бег 3х10м(сек) | 10,1 | 10,4 | 10,7 | 9,8 | 10,1 | 10,4 | 9,5 | 9,8 | 10,1 | 9,1 | 9,4 | 9,8 | 8,7 | 9,0 | 9,4 | 8,2 | 8,5 | 8,8 |
| Прыжок в длину с места(см) | 120 | 115 | 110 | 140 | 130 | 120 | 160 | 150 | 140 | 185 | 175 | 165 | 210 | 200 | 185 | 215 | 210 | 200 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 |
| Бег 30 м  (сек) | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 5,7 | 6,0 | 6,6 | 5,4 | 6,0 | 6,6 | 5,1 | 5,8 | 6,5 | 4,3 | 5,1 | 5,8 | 3,8 | 4,3 | 5,1 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30сек) | 15 | 12 | 9 | 18 | 15 | 12 | 19 | 17 | 13 | 19 | 17 | 15 | 21 | 19 | 17 | 24 | 22 | 20 |
| **ДЕВУШКИ** | | **8 лет** | | | **9-10 лет** | | | **11-12 лет** | | | **13-15 лет** | | | **16-17 лет** | | | **18 лет** | | |
| **Контрольные   /  оценка**  **нормативы** | | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **О Ф П** | Челночный бег 3х10м(сек) | 10,7 | 10,9 | 11,1 | 10,4 | 10,6 | 10,9 | 10,1 | 10,4 | 10,6 | 9,8 | 10,1 | 10,4 | 9,5 | 9,8 | 10,1 | 9,2 | 9,5 | 9,8 |
| Прыжок в длину с места(см) | 115 | 110 | 105 | 130 | 125 | 120 | 145 | 140 | 135 | 155 | 150 | 145 | 170 | 160 | 150 | 175 | 165 | 155 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 |
| Бег 30 м (сек) | 6,3 | 7,0 | 7,4 | 6,0 | 6,3 | 7,2 | 5,8 | 6,3 | 7,2 | 5,5 | 6,2 | 6,8 | 5,2 | 6,0 | 6,6 | 4,3 | 5,1 | 5,8 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30сек | 15 | 12 | 9 | 16 | 13 | 10 | 17 | 14 | 11 | 18 | 15 | 12 | 20 | 16 | 13 | 22 | 20 | 18 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕВОЧКИ** | | **3-4 лет** | | | **5-6 лет** | | | **7 лет** | | |
| **Контрольные   / оценка**  **нормативы** | | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **О Ф П** | Челночный бег 3х10м(сек) | 12,1-12,7 | 12,8-13,1 | >13,2 | 11,9-12,2 | 12,3-12,9 | >13,0 | 11,0-11,8 | 11,5-11,9 | >12,0 |
| Прыжок в длину с места(см) | 80-75 | 74-55 | 54 и ниже | 101 | 100-85 | 85 и ниже | 110 | 109-91 | 90 и ниже |
| Бег 30 м (сек) | 8,4 | 8,5-10,5 | 10,5-12,0 | 7,9 | 8,0-9,7 | 9,8-10,5 | 7,6 | 7,7-8,9 | 9,0-10,0 |
| Поднимание туловища из положения лежа (без учета времени) | 11-15 | 10-7 | 6 и ниже | 12-18 | 6-11 | 5 и ниже | 15-22 | 9-14 | 8 и ниже |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **МАЛЬЧИКИ** | | **3-4 лет** | | | **5-6 лет** | | | **7 лет** | | |
| **Контрольные   / оценка**  **нормативы** | | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **О Ф П** | Челночный бег 3х10м(сек) | 11,9-12,2 | 12,3-12,9 | >13,0 | 11,3-11,6 | 12,0-11,7 | >12,0 | 10,6-10,9 | 11,0-11,7 | > 11,8 |
| Прыжок в длину с места(см) | 90-78 | 77-60 | 59 и ниже | 108 | 107-95 | 94 и ниже | 115 | 114-105 | 104 и ниже |
| Бег 30 м (сек) | 8,6 | 8,7-10,1 | 10,2-12,2 | 7,8 | 7,9-9,5 | 9,5-10,0 | 7,0 | 7,1-8,0 | 8,1 -9,6 |
| Поднимание туловища из положения лежа (без учета времени) | 11-15 | 10-7 | 6 и ниже | 12-18 | 6-11 | 5 и ниже | 15-22 | 9-14 | 8и ниже |

**3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на здоровый образ жизни.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

**4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Занятия расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние.  Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

Разнообразие форм занятий дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей успешно решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. В период обучения в оздоровительных группах у детей активно формируются нравственно волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость и др.

**К концу обучения  по общеразвивающей программе обучающиеся**

**Знают:**

* Гигиенические требования к обучающимся, правила личной гигиены.
* Режим дня спортсмена, основы правильного питания.
* Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний.
* Историю развития плавания в России.
* Основные правила плавания.
* Правила составления комплексов упражнений на развитие физических качеств.
* Правила обращения с инвентарем и спортивным оборудованием.
* Технику безопасности при выполнении игровых упражнений.
* Правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале).
* Правила общения с тренером и сверстниками.

**Умеют:**

* Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.
* Соблюдать технику безопасности на занятиях.
* Выполнять основные технические приёмы.
* Подготовить место для занятий.
* Бережно относиться к оборудованию и инвентарю.
* Преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата.
* Проявлять дружеские отношения в коллективе сверстников, чувства уважения к старшим, к сопернику, к судьям.

**5.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для плодотворных тренировок по плаванию, нацеленных на оздоровление повышение уровня двигательной активности детей необходимо:

* Плавательный бассейн 10, 25 м;
* Доски для плавания;
* Тренажерный, игровой зал;
* Спортивный инвентарь:
* Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный, ватерпольный, резиновые);
* Гимнастические скамейки, стенки, палки гимнастический, коврики.

**6.   ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Литература:

1.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

2.Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

3.Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.

4.Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

5.Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

6.Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)/ Под ред.Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. – М., 1977.

7.Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. Ред..П. Макаренко. – М., 1983.

8.Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В.Козлова. – М., 1993.

9.Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

10.Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт,2001.

11.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев:Олимпийская литература, 1997.

12.Положение о детско-юношеской спортивной школе

