Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Молодежный центр» города Сарова
(Молодежный центр)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
№ 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора Молодежного центра
от 30.08.2023 № 63.01-17/291

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Аквафитнес»

Направленность: физкультурно-спортивная
Программа ориентирована на людей от 17 лет
Срок реализации – 1 год
Автор – тренер-преподаватель
Глотов М.А.

г. Саров
2023

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цели и задачи. Организация образовательного процесса	4
3.	Ожидаемые результаты	6
4	Учебно-тематический план	6
5.	Содержание программы	9
6.	Методическое обеспечение программы	11
7.	Список литературы. Интернет-ресурсы	12
8.	Приложение 1. План-конспект по плаванию №1	13
9.	Приложение 2. План-конспект по плаванию №2	17
10.	Приложение 3. План-конспект по ОФП	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание является одним из важнейших аспектов всестороннего физического воспитания. Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на организм человека: существенно уменьшает вес тела, отток крови от периферии к центру облегчен, наблюдается состояние близкое к невесомости. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.
В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, который правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.
Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.
Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма:

- совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства,
- улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.
- укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Систематические занятия плаванием способствуют развитию у обучающихся сознательной дисциплины, организованности, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения в воде способствуют совершенствованию двигательных навыков и способностей.

Программа по своей **направленности** является физкультурно-спортивная.
Отличительной чертой данной программы является включение курса обучения плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Развитие физических качеств посредством плавания открывают для обучающихся новые горизонты. Оздоровительное плавание - средство закаливания и тренировки, посредством которого обучающиеся совершенствуют свое тело и дух.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель: формирование у обучающихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и плаванию в отдельности, как необходимому звену общеоздоровительной практики в жизни.

Задачи:

Образовательные:

1. Обучить плаванию.
2. Привить необходимые теоретические знания в области гигиены, физической культуры и спорта.
3. Обучить простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Развивающие:

1. Укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.
2. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне.
3. Развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
4. Развивать двигательные способности на занятиях в бассейне;
5. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время занятий в тренажёрном зале.

Воспитательные:

1. Выработать мотивационно-целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры.
2. Способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
3. Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
4. Пропагандировать здоровый образ жизни, что ведет к снижению преступности среди молодежи.

Программа состоит из 3 разделов: теоретического, практического и контрольного.
Общая физическая подготовка реализуется через тренажёрный зал и т.д.
Начальная ступень обучения должна закладывать основы начальной грамотности в области физической культуры, плавания и формировать начальные умения и навыки. Вторая ступень характеризуется базовым уровнем знаний и устойчивым интересом воспитанников к занятиям физической культурой и плаванием. На заключительной ступени обучения главным становится формирование у воспитанников самостоятельного навыка занятий физкультурой, плаванием и спортивной деятельностью.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа состоит из 3 разделов: теоретического, практического и контрольного.
Общая физическая подготовка реализуется через тренажёрный зал и т.д.
Начальная ступень обучения должна закладывать основы начальной грамотности в области физической культуры, плавания и формировать начальные умения и навыки. **Вторая ступень** характеризуется базовым уровнем знаний и устойчивым интересом воспитанников к занятиям физической культурой и плаванием.
На заключительной ступени обучения главным становится формирование у обучающихся самостоятельного навыка занятий физкультурой, плаванием и спортивной деятельностью.

Программа реализуется 1 год и рассчитана для обучающихся от 17 до 35 лет. В группу по плаванию принимаются все обучающиеся, не имеющие медицинские противопоказания к занятиям плаванием. В том числе, в группы зачисляются молодые люди, не умеющие плавать.

Формы и режим занятий:
Занятия проводятся в форме группового обучения.
До входа в воду тренер-преподаватель проводит построение, отметка в журнале, инструктаж с обучающимися (в начале каждого полугодия), контролирует принятие гигиенических процедур, знакомит с целью занятия. После выхода из воды тренер-преподаватель подводит итог занятия, дает рекомендации, контролирует проведение гигиенических процедур. Общее количество часов в год – 216 часов.

Условия реализации программы:
Программа реализуется тренером-преподавателем по физической культуре, имеющим специальное профессиональное образование.
Для проведения занятий необходимы: тренажёрный зал, бассейн и спортивный инвентарь**.**
Материально-техническое обеспечение программы.
1. Плавательные доски.
2. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
3. Поролоновые палки (нудолсы) .
4. Мячи разных размеров.
5. Обручи .
6. Шест.
7. Скакалки.

3. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

К концу учебного года обучающиеся должны знать:

- правила личной гигиены;
- правила поведения и меры безопасности в бассейне;
- правила передвижения по дну бассейна;
- общие согласованные движения;
- технику плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс);

Уметь:

- входить в воду, прыгать с бортика;
- задерживать дыхание в воде;
- работать ногами в стиле кроль;
- плавать кролем на спине, на груди, брассом;
- плавать с плавательной доской.

Формы контроля и проведения итогов реализации программы:

Программа предполагает различные формы контроля: текущий контроль и промежуточная аттестация.

Текущий контроль обучающихся осуществляется во время проведения учебных занятий.

В конце учебного года проводится промежуточная аттестация обучающихся.

На основании удовлетворительных результатов промежуточной аттестации и решения педагогического совета обучающиеся завершают обучение по программе.

4. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «ПЛАВАНИЕ»

Наименование разделов и тем	**Теория**	**Практика**	**Всего**	**Формы аттестации и контроля**
Тема №1. Поведение в бассейне. Освоение дыхания в воде.				
1.1. Личная гигиена пловца. Правила поведения и меры безопасности в бассейне.	1	-	1	наблюдение
1.2. Вхождение в воду.	-	1	1	наблюдение
1.3. Обучение « вдох » « выдох» с поворотом головы в сторону. *(стоя на месте, в ходьбе, в скольжении).*	-	1	1	наблюдение
1.4. Занятия общей физической подготовкой через игру (упражнения на координацию движений, быстроту реакции, ловкость)	-	2	2	наблюдение
Итого по разделу:	**1**	**4**	**5**	
Тема №2 Передвижение по дну бассейна				
2.1.Ходьба, бег, прыжки вверх /вниз с гребковыми движениями, челночный бег по дну бассейна с предметом, *(гребковые движения).* Игры на воде.	1	1	1	наблюдение
2.2. Занятия общей физической подготовкой через игру (упражнения на улучшение общей выносливости организма с продолжительными физическими нагрузками)	-	2	2	наблюдение
Итого по разделу:	**1**	**3**	**4**	
Тема№3.Подготовительные имитационные движения, упражнения на воде.				
3.1.Обучение технике работы ног в стиле	1	2	3	наблюдение

кролем.				
3.2.Специальные дыхательные упражнения в воде. Задержка дыхания, позиции: *(поплавок, звезда, стрела, медуза)*	-	1	1	наблюдение
3.3. Занятия общей физической подготовкой (развитие мышц рук, ног, спины, плечевого сустава)	-	4	4	наблюдение
Итого по разделу:	**1**	**7**	**8**	
Тема №4 Техника плавания кролем на груди:				
4.1. Толчок от бортика, скольжение на груди (стрелочка)	1	1	2	наблюдение
4.2. Движение руками.	-	2	2	наблюдение
4.3. Движение ногами *(упр. с плавательной доской)*	-	2	2	наблюдение
4.4. Толчок от бортика, скольжение на груди с работой рук, дыхание.	-	2	2	наблюдение
4.5. Толчок от бортика, согласованное движение руками и ногами.	-	1	1	наблюдение
4.6. Закрепление навыков плавать кролем на груди с полной координацией движений и правильным дыханием.	-	2	2	наблюдение
4.7. Занятия общей физической подготовкой через игру (упражнения для рук, кистей рук, плечевого пояса)	-	1	1	наблюдение
Контрольные упражнения	-	1	1	зачёт
Итого по разделу:	**1**	**12**	**13**	
Тема №5. Кроль на спине				
5.1. Движение руками. Скольжение рук вдоль туловища.	-	1	1	наблюдение
5.2. Скольжение на спине, работа ногами.	-	2	2	наблюдение
5.3. Гребки, выполняемые правой и левой рукой. Дыхание.	1	2	3	наблюдение
5.4.Гребки, выполняемые правой и левой рукой с работой ног.	-	2	2	наблюдение
5.5. Закрепление навыков плавания кролем на спине с полной координацией движений рук, ног и правильным дыханием.	-	1	1	наблюдение
5.6. Занятия общей физической подготовкой через игру (упражнения для шеи и туловища, скоростно-силовых качеств)	-	1	1	наблюдение
Контрольные упражнения	-	1	1	зачёт
Итого по разделу:	1	**10**	**11**	
Тема №6. Брасс				
6.1. Скольжение. Обучение работе ног.	-	3	3	наблюдение
6.2. Обучение работе рук .	1	2	3	наблюдение
6.3. Согласованные движения рук и ног	-	8	8	наблюдение
6.4. Закрепление навыков плавания брасс с полной координацией движений рук, ног и правильным дыханием.	-	2	2	наблюдение
6.5. Занятия общей физической подготовкой через игру (упражнения для шеи и туловища, скоростно-силовых качеств)	-	14	14	наблюдение

Контрольные упражнения	-	1	1	зачёт
Итого по разделу:	**1**	**30**	**31**	
Итого:			**72**	

Урок плавания продолжается 45 минут, 10 минут из которых уделяются свободному плаванию.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «ОФП»

№ темы	**Название темы**	**Количество часов**		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1.	Техника безопасности и правила поведения в зале.	1		1
2.	Что такое здоровье?	1	4	5
3.	Осанка	1	18	19
4.	Классическая аэробика	1	22	23
5.	Как правильно падать и поднимать тяжести?	1	14	15
6.	Упражнения на развитие силы и гибкости	1	42	43
7.	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	12	13
8.	Дыхательные упражнения		7	7
9.	Растяжка		16	16
10.	Круговая тренировка		14	14
11.	**Итого по разделу:**			**144**
12.	**Всего часов в год :**			**216**

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программного материала предполагает разделение его на две: базовую и специализированную.

В курсе освещаются следующие разделы:

- **Раздел 1.** Вхождение в воду
- **Раздел 2.** Передвижение по дну бассейна.
- **Раздел 3.** Упражнения на всплывание и лёжа на груди.
- **Раздел 4.** Кроль на груди.
- **Раздел 5.** Кроль на спине.
- **Раздел 6.** Брасс

Курс обучения разбит на три этапа, основной задачей каждого из которых является:

- обучение держаться на воде с помощью плавательных средств;
- обучение плаванию различными способами, поворотам в воде и стартовым прыжкам;
- освоение комплексного плавания.

Вхождение в воду: по трапу бассейна лицом к ступеням и соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

Передвижение по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук.

Упражнения на всплывание и лежание на груди: “Поплавок”, “Звезда”, “Медуза”, “Стрела”.

Кроль на груди: движения ногами, руками, согласование движений руками и дыхания, скольжения на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания; повороты.

Кроль на спине: скольжение руки вдоль туловища, с подключением работы ногами и гребка одной рукой; с гребком, выполняемым одновременно правой и левой рукой; с попеременным выполнением гребка правой и левой рукой; согласование движений рук, ног и дыхания.

Брасс: Скольжение на груди, работа рук, работа ног, согласованное движение рук и ног вместе с дыханием.

Прыжки в воду: в длину, в глубину, обыкновенные с бортика; сильный толчок руками; правильный сгиб ног в коленных суставах при входе в воду; малое разведение ног при входе в воду; неглубокий вход в воду.

Урок состоит из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Вводно-подготовительная часть проводится на суше и включает в себя объяснение задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на берегу с теми элементами техники движений, которые дети будут затем делать в воде. Всё это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает обучающихся к выполнению задач основной части урока.

В основной части обучающиеся привыкают к воде, овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами, выполняют специальные упражнения для профилактики сколиоза, играют в воде.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Греются в сауне, принимая там травяную ингаляцию и выполняя точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

Начальная ступень обучения включает в себя:

Теоретический раздел
Правила поведения обучающихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Виды водного спорта. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

Практический раздел
Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «Поплавка», скольжение стоя на полу. 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.
Плавание кролем на груди (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжения с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движений рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).
Плавание кролем на спине (движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание с помощью только рук и ног).
Игры: С Мячом.
Плавание брассом (движение ног у ботика, движение рук стоя на дне, в сочетании с ходьбой; согласование движений рук с дыханием, согласование движений ног и рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; стартовый прыжок с последующим скольжением).
Нормативы: проплыть одним из способов без остановки 50 метров.

Вторая ступень обучения включает в себя:
Теоретический раздел
Названия упражнений и основных признаков техники спортивных способов плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества. Дистанции в соревнованиях по плаванию.

Практический раздел
Повороты при плавании кролем на груди и на спине под левую и правую руку. Стартовый прыжок со скольжением и выходом на поверхность при плавании брассом.
Игры: «С донесением вплавь», «Доставь раненого на берег».
Ныряние брассом и кролем.
Упражнения на суше. Игры и развлечения в воде. Проплывание отрезков 25-50 метров по 4-8 раз, 100-200 метров по 3-4 раза, 400 метров.
Нормативы: самостоятельно выполнить разминку пловца на суше. Знать правила проведения соревнований по плаванию.

Заключительная ступень обучения включает в себя:
Теоретический раздел
Знание правил личной гигиены, правил поведения и меры безопасности в бассейне, правила передвижения по дну бассейна, технику плавания – кроль.
Практический раздел
Уметь передвигаться по правилам по дну бассейна, входить в воду, прыгать с бортика; задерживать дыхание в воде; работать ногами в стиле кроль; плавать кролем на спине, на груди, брассом; плыть на плавательной доске.
Нормативы: сдача контрольных нормативов (контрольные нормативы даются на выбор обучающихся):

- проплыть 25 метров стилем «кроль на груди», «кроль на спине» и «брасс».
- работа ног, дыхание, плыть с плавательной доской.

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
4. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности) .
5. Принцип сознательности и активности.
6. Принцип наглядности.
7. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.
8. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
9. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
10. Комплексы упражнений для ОФП в форме игры.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. УЧЕБНИК ДЛЯ СПО Под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой «ПЛАВАНИЕ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ». Москва - Юрайт - 2018 Книга доступна в электронной библиотечной системе biblio-online.ru 2019
2. Искусство тренировки пловца. Книга тренера. Авторы: Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Год издания: 2019 Издательство: "ИТРК"
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Учебник. Гриф УМО. Авторы: Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Год издания: 2014. Издательство: "Академия"
4. Название: Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. Автор: Гузман Р. Год издания: 2013. Издательство: "Попурри"
5. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Ю.И. Гришина. - М.: Феникс, 2014

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Сайт Профессиональных Дипломированных тренеров по Плаванию http://swim7.narod.ru/
2. Плавание: www.swimming.ru - ведущий сайт о спортивном плавание в России. Новости, протоколы соревнований, статьи.
3. Плавание в СССР: www.ussr-swimming.ru - все о спортивном плавании времен СССР: спортсмены, биографии, фото, видео, артефакты великой ушедшей эпохи.
4. ФИНА : www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания
5. www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания.
6. Плавание - Обучение: swim7.narod.ru - Сайт тренеров по плаванию: групповое и индивидуальное обучение, статьи и видео по технике плавания.
7. Анимация стилей плавания: www.virtual-swim.com - Подробнейшая возможность рассмотреть со всех сторон технику плавания в виде анимированных 3д роликов.
8. plavaem.info сайт посвященный плаванию и здоровому образу жизни!

Приложение 1

План-конспект по плаванию №1

Задачи:
1. Обучение технике плавания кролем на груди, спине.
2. Развитие выносливости, координации.
3. Воспитание активности, дисциплинированности.

Тип занятия: обучающий.
Метод проведения: поточный, индивидуальный, групповой, игровой.
Время проведения: 45 мин.
Место проведения: Молодежный центр, бассейн «Ариэль».

Содержание занятия	Дозировка	Методические рекомендации
	Подготовительная часть	
Вход в раздевалку, переодевание. Гигиенические процедуры в душевой. Построение, проверка обучающихся. Ознакомление с темой и целью занятия. ОРУ и СФУ на суше. Стоя: руки в положении скольжения - вдох, наклон вперед - выдох.	5 - 10 мин	
Сидя: поочередные движения ногами как при плавании кролем.		Руки в локтях не сгибать. Головой не крутить (руки держат голову).
Круговые движения руками как при плавании кролем («мельница»): • на груди; • на спине		Следить за касанием пальцами пола. Колени стараться не сгибать. Ноги прямые, носки оттянуть.
Повторить вдох - выдох		Попеременные движения руками; вверху - касание плечом уха, внизу - кистью - ноги. Руки прямые. Вдох выполнять ртом, а выдох - ртом-носом протяжно произносить "фу-у-у".

	Основная часть	
Вход в воду		
1. Выдохи в воду	3-5 раз	
2. Плавание кролем на груди:		
• с доской в руках, поочередные движения ногами	4х25м	
• с доской в руках поочередные движения ногами и поочередные гребки руками	упражнения начинать после полного восстановления	
отрезками без дыхания (на выдохе),	упражнения начинать после полного восстановления 2х25м в/с	
• в координации	упражнения начинать после полного восстановления 4х25м	
3.Плавание кролем на спине:	упражнения начинать после полного восстановления	
• движения ногами		
• в координации	Количество раз по правильному выполнению задания	

4.Игры «Морской бой» Задача игры: приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно. Описание: на мелкой части бассейна дети встают командами лицом друг к другу. По сигналу преподавателя обучающиеся начинают брызгать водой в "противника", стараясь заставить его отступить (отвернуться) Побеждает более стойкая команда. Выполнение простейших упражнений: • поплавок; • звездочка (медуза)	В течение занятия	Учитывать подготовленность обучающихся. Следить за соблюдением правил. Правила. Нельзя касаться игроков руками, поворачиваться спиной, нырять. Группировка (спина над водой), выдох пузырями в воду; высокое положение тела на поверхности воды
Эстафеты: • с доской ногами кролем на груди; • на спине с помощью движений ногами кролем;	В течение занятия	Руками не помогать; руки вдоль туловища;
5.Стартовые прыжки: • скольжение из положения сидя; • с тумбочки	В конце занятия	Энергичное отталкивание ногами от стенки и скольжение на груди с движением ногами "кролем", руки в положении скольжения. Обязательно, наклонившись вперед, отталкиваться от тумбочки и входить в воду руками в положении скольжения(голова "под" руками). Обязательно на "старте" выполнить ртом вдох, а в воде -выдох. В воде выполнить фазу скольжения (посчитать до

		3-х) и ритмично поработать ногами кролем пока спина не покажется на поверхности воды.
Выход из воды Построение Подведение итогов Вход в душевую Переодевание	**Заключительная часть**	Заострить внимание на основных ошибках.

Приложение 2.

План-конспект по плаванию №2

Задачи:
1. Совершенствование техники плавания стилем кролем на груди, спине.
2. Развитие выносливости, координации.
3. Воспитание активности, дисциплинированности.

Тип занятия: Совершенствование стиля плавания.
Метод проведения: поточный, индивидуальный.
Время проведения: 45 мин.
Место проведения: Молодежный центр, бассейн «Ариэль».

1. Подготовительная часть.

1. Вход в раздевалку, переодевание 2. Помывки в душе.	10 мин.	Проверка у занимающихся плавательных принадлежностей
3. Построение, проверка занимающихся.	2 мин.	Напоминание учащимся о правилах поведения на занятиях.
4. Ознакомление с темой и целью урока. ОРУ и СФУ.	10 мин.	Имитация работы рук, кроль на груди и кроль на спине.

2. Основная часть.

Содержание урока	Дозировка	Методические указания
Разминка 100 м. кроль на груди 100м. кроль на спине.	5-7 мин.	Вспоминаем технику плавания этими способами.
Упр.: Плавание с доской ноги кроль на груди по отрезкам 25 метров.	Каждое упр. начинается после полного восстановления.	Доску держим за середину руки прямые. Лицо в воде. Вдох выполняется только поворотом головы в удобную сторону (вправо или влево). Вдох быстрый, вдох медленный. Вдох выполняется только ртом, выдох через рот и нос. Носки ног оттянуты, но не напряжены. Старт только по команде учителя. Старт дается жестом (взмахом руки). Быть внимательным. Грамотно выполнять упр.
Упр.: Попеременная работа рук, ног в плавании кроль на груди.	Количество отрезков регулируется точностью выполнения упражнения. Отдых до полного восстановления кол-ва отрезков регулируется тренером-преподавателем.	Согласование работы рук, ног и дыхания. Вдох выполняется в конце гребка правой руки, выполнением головы вправо. Если вдох выполняется поднятием головы - грубая ошибка. Левая рука держащая

Плавание кроль на груди в полной координации по отрезкам 25 метров. Плавание кроль на груди по отрезкам 50 метров. **Упр.:** Плавание с доской ноги кроль на спине.	Количество отрезков – отдых устанавливается по мере усталости занимающихся. Отдых по усмотрению тренера-преподавателя. Количество отрезков по усмотрению тренера-преподавателя. Отдых до полного восстановления.	доску прямая. Следить, чтобы доска была все время на поверхности воды. Лицо должно постоянно находиться в воде и поворачивается на вдох только в конце гребка. Ноги при вдохе не должны останавливаться, а продолжать движения вверх вниз. Выдох полностью выполняется в воду. Когда лицо поднимается из воды, рот должен быть широко открыт для очередного вдоха. Делать выдох над водой не допускается. Для успешного изучения согласований движений рук с дыханием, необходимо полностью подчинить ритму дыхания темп движений. Следует определить индивидуально темп движений для каждого учащегося. Согласовать движения с дыханием надо при медленном плавании. Ноги при выполнении упражнения на согласование работы рук и дыхания работают, не останавливаясь, когда выполняется вдох. При изучении упражнения надо добиваться от учащихся, чтобы все движения руками и ногами производились в согласовании с дыханием. При выполнении поворота необходимо перед касанием поворотного щитка рукой, повернуться на бок не менее 45 градусов. При выполнении поворота сильнее отталкиваться от бортика, при этом еще до выхода из воды начать работу ногами, при выходе из воды начать работу руками. Касание ногами при повороте дна бассейна, серьезная ошибка. Лежа на спине, доску держим

Упр.: Попеременная работа рук и ног в плавании кроль на спине. Плавание кроль на спине в полной координации по отрезкам 25 метров. Плавание кроль на спине в полной координации по отрезкам 50 метров.	Отдых до полного восстановления.	на уровне груди, прижимая ее, руки в локтях согнуты и прижаты к туловищу. Следить за координацией работы ног. Колени не должны выходить из воды. Колени выходят из воды грубая ошибка. Следить за положением спины. Она должна быть прямая. Никаких движений тазом не допускается. Голову нужно держать свободно, смотреть строго вверх. Не опускать ее на грудь и не запрокидывать. Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании кроль на спине. Начало упражнения строго по команде учителя. Команда дается жестом – взмах руки. Гребок начинать производить, плавно увеличивая его быстроту и силу к концу гребка, а также быстрое возвращение руки в исходное положение. Следить за синхронностью работы рук, это одно из наиболее распространенных ошибок. Самоконтроль за положением туловища. Движение руки строго над собой. Рука прямая. Вход в воду ладони мизинцем в сторону воды. При выполнении поворота на спине надо следить, чтобы ноги принимали положение плотной группировки, таз при вращении приближался к щитку, а голова опускалась затылком в воду. Уделить внимание активному вращательному движению плечами и одновременному быстрому движению ногами. Группировка и движение ногами в сторону осуществляется одновременно, как бы одним движением. Ноги на дно

Изучение стартового прыжка.		бассейна не ставить грубая ошибка. После отталкивания от бортика, ноги сразу начинают работать еще до выхода туловища из воды. Дыхание – вдох и выдох осуществляется под любую руку, вдох в конце гребка, выдох после завершения цикла работы рук. Постоянно контролировать положение туловища. -- стартовое положение -- фаза полета -- вход в воду -- скольжение под водой Главная ошибка – поднятая голова во время фазы полета и входа в воду.

3. Заключительная часть.

1. Игра	10 мин.	Игра с мячом – активный отдых.
2. Выход учащихся из воды.	1 мин.	Выход из воды только по лесенке.
3. Построение.	1 мин.	Обязательное построение в шлепках для плавания. Уборка инвентаря.
4. Подведение итогов занятия.	1 мин.	Указать на недостатки.
5. Душ. Переодевание в раздевалки.		Напомнить правила поведения в душе и раздевалки.

Приложение 3.

План – конспект по ОФП

Задачи:
1. Обучение технике перемещений, ловли - передачи мяча в игре в ручной мяч.
2. Развитие выносливости, координации.
3. Воспитание активности, дисциплинированности.

Тип занятия: обучающий.
Метод проведения: поточный, индивидуальный, групповой, игровой.
Время проведения: 45 мин.
Место проведения: Молодежный центр, спортивный зал.

№ п.п	Содержание частей урока	Время	Организационно-методические рекомендации
	I. Подготовительная часть (10-12 мин)		
	Построение, сдача рапорта, сообщение задач, строевые команды.	1-2 мин	Четкое построение рапорт. Напомнить ТБ на занятиях.
	Упражнения на осанку: - руки вверху прямые - ходьба на носках; - руки за спиной – ходьба на пятках - руки за голову - ходьба в полуприседе.		Обратить внимание на осанку, положение головы, спины при выполнении ходьбы
	Общеразвивающие упражнения: **"рывки руками"** И/п – руки перед грудью, ноги на ширине плеч. 1 - рывок перед грудью, 2 - правая идёт вверх, левая вниз, рывок. 3 - рывок перед грудью. 4 - левая идёт вверх, правая вниз, рывок.	4-5мин 6-8 раз	Резче рывок, руки в одной плоскости, рука прямая.
	"круговое вращение рук" И/п - руки вверху, ноги на ширине плеч. 1,2,3,4…- вращение рук вперёд. 1,2,3,4…- вращение рук назад.		Больше амплитуда вращения, руки прямые.
	"наклоны туловища" И/п - ноги на ширине плеч. 1 - прогнуться. 2,3 - наклон вперёд;4- и/п.	6-8 раз	
	" круговое вращение туловища" И/п - туловище наклонено вперёд. 1,2,3,4… - вращение вправо; 1,2,3,4... - вращение влево.	6-8 раз	Глубже прогнуться, наклониться, ноги не сгибать.
	"наклоны туловища вправо, влево"	6-8 раз	

	И/п - руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1,2 - наклон влево, правая рука вверху. 3,4 - наклон вправо, левая рука вверху. **И/п - основная стойка.** 1 - упор присев, 2 - упор лёжа, 3 - упор присев, 4 - и/п. **"махи ногами".** И/п - руки впереди прямые. 1,2 - мах правой ногой к левой руке, 3,4 - мах левой к правой руке. **" прыжки"** И/п - основная стойка 1,2,3 - прыжки, 4 - прыжок с подтягиванием колен к груди. **Ходьба на месте** <u>II. Основная часть (25 мин.)</u> **1. Ловля - передача мяча в парах**: 1) передача одной рукой сверху с места; 2) из основной стой ки со сменой мест; 3) толчком одной ногой в прыжке с одного шаге; 4) в движении с 3 шагов Ловлю мяча выполняют двумя руками в стойке, вынося вперед навстречу мячу руки с расставленными пальцами. При передаче одной рукой обратить внимание на держание мяча пальцами, положение рук: локтевой сустав поднят до плеча под углом 90°, при передаче обратить внимание на работу кисти руки **2. Полоса препятствий.** **3. Подвижная игра «Снайпер»** <u>Заключительная часть (5-7 мин).</u> 1.- отжимание из упора лежа (мальчики); -поднимание туловища из упора лежа на спине (девочки). 2. Подведение итогов.	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 8-10 мин 8 мин. 7 мин.	Больше амплитуда вращения. Наклон глубже, помогаем рукой. Колени в упоре лёжа не сгибать, спина прямая. Выше махнуть ногой к руке. Стараться как можно выше подпрыгивать. Ловля мяча одной рукой Передача мяча толчком Указать ещё раз на ошибки.