

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ г. САРОВ

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Молодежный центр» города Сарова



ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
№ 5 от 17.06.2026



УТВЕРЖДАЮ
Директор Молодежного центра
/ Березкина В.В.

Приказ № 63-01-14/248 от 17.07.2026

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение плаванию»
(стартовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 год (144 часа)
Возраст детей: 8-12 лет

Разработчик:
Готов Максим Альбертович
тренер-преподаватель

г. Саров
2026

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи программы	4
3. Условия реализации программы	5
4. Ожидаемые результаты обучения	6
5. Учебно-тематический план	7
6. Оценочные материалы	8
7. Содержание программы	9
8. Методическое обеспечение программы	13
9. Календарный учебный график	14
10. Список литературы	15
11. Приложение 1. План-конспект обучения технике плавания	16
12. Приложение 2. План-конспект совершенствования стиля плавания	20
13. Приложение 3. План конспект по ОФП	24

1. Пояснительная записка

Программа реализуется в рамках федерального проекта **«Успех каждого ребенка»** национального проекта **«Образование»** в части реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения данной программы: стартовый.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и нормативными документами, регулирующими деятельность в сфере образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).
- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и

социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав и нормативно-локальные акты Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Молодежный центр» города Сарова» (далее – Молодежный центр).
- Программа развития Молодежного центра.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом. В современный век компьютерных технологий подростки и молодежь все чаще сидят у экранов телевизоров или мониторов компьютеров. Школьникам необходимо хорошее здоровье и физическое развитие, чтобы плодотворно учиться, хорошо и интересно отдыхать. Занятия в бассейне создают благоприятные условия, при которых эффективность повышается в разы. При этом, отсутствует высокий уровень нагрузки на детский организм как при занятиях на суше. Программа помогает охватить максимальное количество детей с помощью обучения навыкам плавания с целью снижения уровня утоплений детей.

Новизна данной программы заключается во включении курса обучения плаванию, как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств, посредством плавания открывают для обучающихся учреждения дополнительного образования новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

2. Цели и задачи программы

Цель: сформировать у обучающихся стойкое положительное отношение к физической культуре в целом и плаванию в отдельности, как необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практики в жизни.

Задачи:

Образовательные

1. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, физической культуры и спорта.
2. Обучать детей простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Снижать риски и проводить профилактику несчастных случаев с детьми, обеспечение безопасности их жизнедеятельности и поведения на воде.

Развивающие:

1. Повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность у обучающихся, 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 посредством игры;
5. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

1. Выработать у обучающихся 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. Пропаганда здорового образа жизни.

Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного.

Общая физическая подготовка реализуется через тренажёрный зал, упражнения на развитие физической выносливости, силовые упражнения с элементами гимнастики.

3. Условия реализации программы

Хореографический класс / бассейн для проведения теоретических и практических занятий, оборудование для прослушивания музыкальных композиций.

Спортивная форма: для занятий в зале (футболка, шорты, сменная обувь), для занятий в бассейне (купальник, плавательные трусы, шапочка для плавания).

Спортивный инвентарь:

Выделенный в рамках Федерального проекта «Успех каждого ребенка»:

1. Доска для плавания Ahead Blue - 15 шт.
2. Лопатки для плавания Alfa Blue/ Lime – 10 шт.
3. Пояс тормозной Flat Ray Break Belt для плавания – 15 шт.
4. Разделительная веревка для бассейна Bells Line-5М - 1 шт.
5. Секундомер настенный четырехстрелочный СтС-4.60 – 1 шт.

Иной инвентарь: гимнастические палки, фитболы, гантели, маты, ласты.

Адресат: возраст обучающихся 8-12 лет. Занятия проходят в смешанных разновозрастных группах по 12-14 человек. Состав группы постоянный. Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие, независимо от уровня первоначальных способностей. Требуется медицинская справка – допуск от врача, разрешающий заниматься избранным видом спорта.

Сроки реализации программы: 1 год (36 недель), 144 часа/год

Режим занятий: для всех возрастных групп занятия проводятся **4 часа/неделю**.

Установленная продолжительность учебного (академического) часа составляет 45 минут. Время перерыва между занятиями – 10-15 минут.

Форма обучения: групповая, очная. Занятия включают в себя теоретические и практические занятия. Формами занятий являются: учебные занятия (тренировки), подвижные и спортивные игры, профилактические и оздоровительные мероприятия.

4. Ожидаемые результаты обучения

К концу обучения дети должны знать/понимать:

- правила личной гигиены;
- правила поведения и меры безопасности в бассейне;
- правила передвижения по дну бассейна;
- общие согласованные движения;
- технику плавания (кроль).

Уметь:

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

Формы контроля и подведения итогов реализации программы:

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

Текущий контроль обучающихся осуществляется во время проведения

учебных занятий.

По окончании программы проводится аттестация обучающихся.

На основании удовлетворительных результатов обучающиеся завершают обучение по программе.

5. Учебно-тематический план

При организации учебной работы необходимо иметь следующие документы: программа, учебно-тематическое планирование и расписание занятий.

Тренеры-преподаватели должны иметь конспекты занятий, вести журнал учёта учебно-тренировочной и воспитательной работы.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «ПЛАВАНИЕ».

Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации и контроля
<i>Тема №1. Поведение в бассейне. Освоение дыхания в воде.</i>				
1.1. Личная гигиена пловца	2	0	2	наблюдение
1.2. Правила поведения и меры безопасности в бассейне.	2	0	2	наблюдение
1.3. Вхождение в воду.	0	2	2	наблюдение
1.4. Обучение «вдох» - «выдох» с поворотом головы в сторону (<i>стоя на месте, в ходьбе, в скольжении</i>).	0	3	3	наблюдение
1.5. Занятия общей физической подготовкой через игру (упражнения на координацию движений, быстроту реакции, ловкость)	0	6	6	наблюдение
Итого по разделу:	4	11	15	
<i>Тема №2 Передвижение по дну бассейна</i>				
2.1. Ходьба		2	2	наблюдение
2.2. Бег		2	2	наблюдение
2.3. Занятия общей физической подготовкой через игру (упражнения на улучшение общей выносливости организма с продолжительными физическими нагрузками)	0	16	16	наблюдение
Итого по разделу:	0	20	20	
<i>Тема №3. Подготовительные имитационные движения, упражнения на воде.</i>				
3.1. Общее согласованное движение пловца (<i>движение ног и дыхания, рук и дыхания</i>).	2	2	4	наблюдение
3.2. Обучение технике работы ног в стиле кролем.	0	24	24	наблюдение
3.3. Специальные дыхательные упражнения в воде. Задержка дыхания, позиции: (<i>поплавок, звезда, стрела, медуза</i>)	0	6	6	наблюдение
3.4. Занятия общей физической подготовкой через игру (развитие мышц рук, ног, спины, плечевого сустава)	0	4	4	наблюдение
Итого по разделу:	2	36	38	
<i>Тема №4 Техника плавания кролем на груди:</i>				

4.1. Движение руками.	0	1	1	наблюдение
4.2. Толчок от бортика, скольжение на груди (стрелочка)	0	2	2	наблюдение
4.3. Движение ногами (<i>упр. с плавательной доской</i>)	0	2	2	наблюдение
4.4. Толчок от бортика, скольжение на груди с работой рук, дыхание.	0	10	10	наблюдение
4.5. Задержка дыхания в движении, стилем кроль на груди.	0	12	12	наблюдение
Итого по разделу:	0	27	27	
ИТОГО:	6	94	100	

Занятие по плаванию продолжается 45 минут, 10 минут из которых уделяются спортивным играм в воде.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «ОФП».

№ темы	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Техника безопасности и правила поведения в зале.	1	-	1
2.	Классическая аэробика	2	6	8
3.	Как правильно падать и поднимать тяжести	2	6	8
4.	Упражнения на развитие силы и гибкости	-	8	8
5.	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	7	8
6.	Дыхательные упражнения	1	5	6
7.	Подвижные игры	-	5	5
	Итого по разделу:	7	37	44

6. Оценочные материалы

Программа предполагает различные формы контроля: текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация. Текущий контроль обучающихся осуществляется во время проведения учебных занятий, а итоговая аттестация – в конце срока обучения по программе.

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками. Тестирование проводится в начале и в конце обучения. Результаты вносятся в диагностическую карту освоения навыков плавания, на основании которой осуществляется анализ развития физических и плавательных способностей

обучающихся по навыкам и умениям, анализ уровня общей плавательной подготовленности, а также проводится сравнительная диагностика роста общей физической подготовки и плавательных умений.

7. Содержание программы

В курсе освещаются следующие разделы:

Программный материал по разделу ОФП

Теоретическая подготовка

- Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие систем организма, двигательного аппарата человека.
- Правила поведения обучающихся на занятиях по ОФП в спортивном зале. Правила содержания инвентаря.
- Правила техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях на спортивной площадке. Гигиена. Режим дня обучающихся. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.
- Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.
- Контроль и самоконтроль обучающихся на основе нормативов. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении различных упражнений.
- Задания для самостоятельных занятий. Проверка их выполнения.
- Знакомство с различными подвижными и спортивными играми.

Практическая подготовка.

Применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные и спортивные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: сжимание, разжимание, сгибание, разгибание, вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание, вращения голеностопных суставов, затем коленных и тазобедренных;
- упражнения для мышц живота и спины: повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами – вперед-вверх, в стороны-вверх;
- упражнения с преодолением собственного веса;
- тренировка для пресса и спины с помощью навесного тренажера:
 - подъемы коленей к груди;
 - статический уголок;
 - боковые подъемы;
 - подтягивание коленей к груди попеременно;

- выталкивания туловища разгибом в локтевых суставах в наклоне от стены, от скамейки, от пола;
- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног;
- находясь в полу приседе, ноги врозь – перенос веса тела с левой ноги на правую;
- 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;
- упражнения с набивными мячами (вес от 1 до 5 кг) (броски двумя руками из-за головы, справа сбоку, слева сбоку, снизу);
- упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами);
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке;
- упражнения с гантелями;
- упражнения с мячами;
- упражнения с гимнастическими палками
- упражнения на фитболах;
- подвижные, спортивные игры;

Программный материал по разделу «Плавание»

Курс обучения разбит на три этапа, задачами которых является:

- обучение детей держаться на воде с помощью плавательных средств (доски для плавания, нарукавники, пояс пластиковый для плавания);
- обучение плаванию различными способами, поворотам в воде и стартовым прыжкам с помощью различного инвентаря (очки для плавания, ватерпольные мячи, поплавки-вставки для ног);
- 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 всплытие и лежание на груди: для упражнений используются нарукавники, поплавки (колобашка) «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.

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.

Занятие 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 занятия.

В основной части дети 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 занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения.

Обучение 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. Названия упражнений и основных признаков техники спортивных способов плавания. Влияние плавания на физические качества.

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). См. Приложение 1.

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). См. Приложение 2.

Игры: «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Морской бой», «Водолазы»

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).

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки».

Эстафеты.

Плавание способом «дельфин» (движения рук стоя на дне, скольжении; движения ног после скольжения и ныряния; плавание с доской и без доски; согласование движений руками с дыханием. Проплывание отрезков до 15 метров способом дельфин с задержкой дыхания; транспортировка «тонущего»).

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».

Комплекс специальных упражнений пловца. Имитация поворота при плавании способом дельфин. Техника выполнения непрямого массажа сердца.

Ныряние брассом и кролем.

Комплекс специальной физической подготовки пловца. Повороты при плавании избранным способом, подплывая к щиту с максимальной скоростью. Элементы игры в водное поло: ведение мяча, поднимание мяча из воды, передача и ловля мяча. См. Приложение 3.

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.

Текущий норматив:

1. самостоятельно выполнить разминку пловца на суше. Знать правила проведения соревнований по плаванию. Освоить технику плавания способом «дельфин».
2. проплыть одним из способов без остановки 50 метров. Выполнить стартовый прыжок и повороты при плавании кролем на груди и кролем на спине. Задержать дыхание и погрузиться в воду на максимальное время.

Итоговый норматив

- 1) Сдача итогового норматива (даётся на выбор обучающегося):
 - проплыть 25 метров стилем «кроль на груди», либо на спине.
 - работа ног, дыхание, плыть с плавательной доской.

8. Методическое обеспечение программы

Обеспечение программы:

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.

9. Календарный учебный график

1 год	неделя	Учебный год	
		сентябрь	октябрь
4	1	(дата)	
4	2	(дата)	
4	3		
4	4		
4	5		
4	6		
4	7		
4	8		
4	9		
4	10		
4	11		
4	12		
4	13		
4	14		
4	15		
4	16		
4	17		
4	18		
4	19		
4	20		
4	21		
4	22		
4	23		
4	24		
4	25		
4	26		
4	27		
4	28		
4	29		
4	30		
4	31		
4	32		
4	33		
4	34		
4	35		
4	36		
144			

10. Список литературы

1. Ганчар И. Л, Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 1998.
2. лекции для студентов очного отделения кафедры плавания ГЦОЛИФК. – М., 1990.
3. В. М, Лях, Л, Б, Кофман, Г. Б, Мейксон. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 1996.
4. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 1985. с. 27-38.
5. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Обучение плаванию в детском саду. – М., 1991
6. Плавание: Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. – М., 1993.

Интернет-ресурсы

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

План-конспект обучения технике плавания

Задачи:

Обучение технике плавания кролем на груди, спине.

Развитие выносливости, координации.

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
Вход в раздевалку, переодевание. Помывка в душе. Построение, проверка занимающихся. Ознакомление с темой и целью урока. ОРУ и СФУ на суше. Стоя: руки в положении скольжения - вдох, наклон вперед - выдох. Сидя: поочередные движения ногами как при плавании кролем. Круговые движения руками как при плавании кролем («мельница»): • на груди; • на спине Повторить вдох - выдох	Подготовительная часть 5 - 10 мин	Руки в локтях не сгибать. Головой не крутить (руки держат голову). Следить за касанием пальцами пола. Колени стараться не сгибать. Ноги прямые, носки оттянуть. 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	4x25м	
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	
	2x25м в/с	
в координации	упражнения начинать после полного восстановления	
	4x25м	
3. Плавание кролем на спине:	4x25м	
	упражнения начинать после полного восстановления	
движения ногами	Количество раз по правильному выполнению задания	
в координации		

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 ребята 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 детей. 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.

План-конспект совершенствования стиля плавания

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. Упр.: Плавание с доской ноги кроль на груди по отрезкам 25 метров. Упр.: Попеременная работа рук, ног. Упражнения с ластами.	5-7 мин. Каждое упр. начинается после полного восстановления. Количество отрезков регулируется точностью выполнения упражнения. Отдых до полного восстановления кол-ва отрезков регулируется тренером-преподавателем.	Вспоминаем технику плавания этими способами. 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. 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 доску прямая. Следить, чтобы доска была все время на

Плавание кроль на груди в полной координации по отрезкам 25 метров.		поверхности воды. Лицо должно постоянно находиться в воде и поворачивается на вдох только в конце гребка. Ноги (ласты) 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.
Плавание кроль на груди по отрезкам 50 метров.	Количество отрезков – отдых устанавливается по мере усталости занимающихся. Отдых по усмотрению тренера-преподавателя.	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.
Упр.: Плавание с плавательной доской	Количество отрезков по усмотрению тренера-преподавателя. Отдых до полного восстановления.	Лежа на спине, доску держим на уровне груди, прижимая ее, руки в локтях согнуты и прижаты к туловищу. Следить

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.	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 бассейна не ставить грубая ошибка. После отталкивания от бортика, ноги сразу начинают работать еще до
--	---	--

Изучение стартового прыжка.		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.

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
	<u>I. Подготовительная часть (10-12мин)</u> Построение, сдача рапорта, сообщение задач, строевые команды. Упражнения на осанку: - руки вверх прямые - ходьба на носках; - руки за спиной – ходьба на пятках - руки за голову - ходьба в полуприседе. 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. "круговое вращение рук" И/п - руки вверх, ноги на ширине плеч. 1,2,3,4...- вращение рук вперёд. 1,2,3,4...- вращение рук назад.	1-2 мин 4-5мин 6-8 раз 6-8 раз	Четкое построение рапорт. Напомнить ТБ на занятиях. Обратить внимание на осанку, положение головы, спины при выполнении ходьбы Резче рывок, руки в одной плоскости, рука прямая. Больше амплитуда вращения, руки прямые.

"наклоны туловища" И/п - ноги на ширине плеч.1 - прогнуться. 2,3 - наклон вперед;4- и/п." круговое вращение туловища" И/п - туловище наклонено вперед. 1,2,3,4... - вращение вправо; 1,2,3,4... - вращение влево. "наклоны туловища вправо, влево" И/п - руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1,2 - наклон влево, правая рука вверх. 3,4 - наклон вправо, левая рука вверх. 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 левойруке, 3,4 - мах левой к правой руке. " прыжки" И/п - основная стойка1,2,3 - прыжки, 4 - прыжок с подтягиваниемколен 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 стойки со сменоймест; 3) толчком одной ногой в прыжке с одного шаге; 4) в движении с 3 шагов Ловлю мяча выполняют двумя	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз	Глубже прогнуться, наклониться, ноги не сгибать. 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
---	---	---

	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 от гимнастической скамьи (мальчики); -поднимание туловища из упора лежа на спине – гимнастический мат (девочки). 2. Подведение итогов.	8-10 мин 8 мин. 7 мин.	Указать ещё раз на ошибки.
--	---	---	-----------------------------------