

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2
г.Волгодонска**

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБУ СШОР № 2
г.Волгодонска



А.И. Криводуд

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обучению плаванию

для детей от 6 до 10 лет

Срок реализации: 3-5 месяцев (36 часов)

Утверждена решением методического совета от 02.09.2019 г. протокол № 7

Разработчики:
Степаненко Светлана Вячеславовна;
Беляк Галина Николаевна;
тренеры отделения плавания

г. Волгодонск
2019 год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание и является необходимым документом при организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию (далее – программа), реализуемой МБУ СШОР № 2 г.Волгодонска (далее – учреждение).

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации образовательного процесса при оказании дополнительной физкультурно-оздоровительной услуги по виду спорта – плавание.

Программа рассчитана на детей дошкольного и младшего школьного возраста. При приеме поступающих, требования к их образованию не предъявляются. Возможно зачисление всех желающих, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.

Программа разрабатывается и утверждается непосредственно учреждением.

Срок реализации программы – 3-5 месяцев (в зависимости от количества занятий в неделю), 36 часов.

Комплектование групп осуществляется как из детей одного возраста, так и из разных возрастных категорий (разновозрастные группы). При этом планирование учебных занятий (по объему и интенсивности нагрузок) осуществляется в соответствии с возрастными особенностями развития занимающихся.

В зависимости от условий и организации занятий обучение осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

Основной целью программы является приобретение занимающимися элементарных знаний, умений и навыков в области вида спорта плавание, специальной физической подготовки.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании;
- выявление детей, проявивших способности к избранному виду спорта.

Программа направлена на:

- формирование знаний, умений и навыков в виде спорта плавание;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- отбор одаренных детей и их подготовка к процедуре индивидуального отбора с целью дальнейшего зачисления на программу спортивной подготовки по виду спорта плавание;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными формами обучения являются:

- групповые учебные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование и контроль.

Программа не предполагает выполнение занимающимися контрольно-переводных нормативов.

Результатом освоения программы является:

- умение проплыть не менее 25 метров одним из способов плавания;
- овладение техникой плавания кроль на груди и кроль на спине.

Основными критериями оценки освоения курса являются: регулярность посещения занятий, освоение техники плавания кролем на груди, на спине, проплывание без остановок, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий плаванием.

Контрольный урок позволяет определить результат прохождения курса и подвести итог обучения.

Прохождение полного 36-ти часового курса позволяет обучающимся участвовать в отборе для дальнейших целенаправленных занятий спортивным плаванием в формате тренировочных занятий спортивной школы.

I. Учебный план

Наполняемость групп и объем недельной учебной нагрузки

Срок реализации	Минимальный возраст учащихся (лет)	Минимальное кол-во занимающихся в группе (человек)	Максимальное кол-во занимающихся в группе (человек)	Кол-во занятий в неделю	Объем учебной нагрузки в неделю (час.)	Общее кол-во часов
3 месяца	6	10	20	3	3	36
5 месяцев	6	10	20	2	2	36

Учебно-тематическое планирование

№	Виды спортивной подготовки	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	22
2.	Специальная физическая и специальная техническая подготовка	12
3.	Контрольные испытания	1
4.	Теоретическая подготовка	1
ВСЕГО ЧАСОВ		36

Соотношение объемов учебного процесса по видам подготовки

№	Виды подготовки	% от общего объема
1.	Общая физическая подготовка	60
2.	Специальная физическая и специальная техническая подготовка	36
3.	Контрольные испытания	2
4.	Теоретическая подготовка	2

Примерный план (3 месяца)

Содержание	Кол-во часов	Неделя																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
ОФП	22	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
СФП и СТП	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
КИ	1																	1
Т	1	1																
Всего часов	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Примерный план (5 месяцев)

Содержание	Кол-во часов	Неделя																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ОФП	22	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1,5	0,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	0,5
СФП и СТП	12	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1
КИ	1												0,5						0,5
Т	1	0,5						0,5											
Всего часов	36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Условные обозначения, требования:

ОФП – общая физическая подготовка,

СФП и СТП специальная физическая и техническая подготовка,

КИ – контрольные испытания,

Т – теоретическая подготовка

II. Методическая часть

При обучении используется максимально возможное число подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. В качестве начального этапа обучения используется 36-ти урочная программа.

Продолжительность одного занятия - 60 мин.

в том числе:

организационные мероприятия (душ, проход в бассейн) - 15 мин.

учебное занятие - 45 мин.

Учебное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В *подготовительной части* сообщаются задачи, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В *основной части* решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме.

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является ознакомление учащихся с правилами поведения в бассейне и формирование спортивного образа жизни.

**Примерный график распределения изучаемого материала
(36-урочная программа)**

Учебный материал	1-я ступень												2-я ступень												3-я ступень													
	Номера уроков																																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Теоретические сведения	+											+								+																		
Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для освоения с водой	+	+	+	+	+	+	К																															
Учебные прыжки в воду		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К															
Элементарные гребковые движения			+	+	+	+	+	+	+	+	+	К																										
Игры и развлечения на воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для изучения старта и поворотов																																						

Примечание: К – контрольные уроки.

Примерное поурочное планирование

УРОК № 1

Задачи:	
1) организация занимающихся;	
2) ознакомление со строевыми, общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;	
3) освоение с водой.	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключки	
- знакомство с правилами бассейна	
- комплекс общеразвивающих упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
- обучение вдоху и выдоху в воде (через нос)	4 мин.
- погружение под воду с головой, с открытыми глазами	5 мин.
- ходьба и бег в воде по дну бассейна	6 мин.
- попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках)	6 мин.
Игры:	
«Караси и карпы»	5 мин.
Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.	
«Лягушата»	5 мин.
Играющие «лягушата» становятся в круг и ждут сигнала преподавателя. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «Утка!» - прячутся в воду. Игрок, перепутавший команду, становится в середину круга и продолжает игру со всеми. В момент приседа и отталкивания туловище занимающегося должно сохранять положение близкое к вертикальному. Если погружение не глубокое, то надо дать команду выпрыгивать выше.	
3. Заключительная часть	4 мин.
- построение, переключки	
- домашнее задание: вдох-выдох в воду	

УРОК № 2

Задачи:	
1) разучивание комплекса общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше;	
2) разучивание скольжения на груди с различными и.п. рук, элементарным гребковым движением в скольжении;	
3) закрепление умения дышать и погружаться в воду с открытыми глазами.	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключки	
- комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	

2. Основная часть	31 мин.
- повторение вдоха и выдоха в воду (вдох и выдох включать между последующими упражнениями)	3 мин.
- погружение в воду с задержкой дыхания (при погружении глаза открыты), передвижения с подныриваем по предметы	3 мин.
- скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна: с различными положениями рук; с доской в вытянутых вперед руках	6 мин.
- ознакомление со скольжением на спине, руки вытянуты у бедер	5 мин.
- прыжки в воду с низкого бортика ногами вниз	4 мин.
Игры: «Кто быстрее спрячется под водой?» Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой. <i>Методические указания.</i> Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.	
«Стрелка» Играющие поднимают руки вверх так, чтобы голова показалась между ними, наклоняются и ложатся на воду. Ноги сначала сгибают в коленях, а затем разгибают, располагая их у поверхности воды. Кто дольше удержится на поверхности воды, тот считается выигравшим.	
«Торпеды» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние. <i>Методические указания.</i> Скольжение выполняется только в сторону мелководья.	
3. Заключительная часть	4 мин.
- построение, переключки - домашнее задание: вдох-выдох в воду	

УРОК № 3

Задачи: 1) разучивание скольжения (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями; 2) оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы.	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключки - комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
- обучение скольжению на груди (обе руки вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая у бедра), на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра)	5 мин.
- скольжения с элементарными гребковыми движениями	5 мин.
- соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч	6 мин.
- оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы	5 мин.
Игры: «Стрелка» Играющие поднимают руки вверх так, чтобы голова показалась между ними, наклоняются и ложатся на воду. Ноги сначала сгибают в коленях, а затем	10 мин.

разгибают, располагая их у поверхности воды. Кто дольше удержится на поверхности воды, тот считается выигравшим.	
«Торпеды» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние. <i>Методические указания.</i> Скольжение выполняется только в сторону мелководья.	
3. Заключительная часть	4 мин.
- построение, перекличка - домашнее задание: вдох-выдох в воду	

УРОК № 4

Задачи: 1) разучивание второго варианта дыхания (вдох – продолжительный выдох в воду); 2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела; 3) дальнейшее обучение элементарным гребковым движениям в скольжении.	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, перекличка - комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
- разучивание техники продолжительных выдохов в воду (второй вариант дыхания)	5 мин.
- обучение элементарным гребковым движениям в скольжении; повторить упражнения урока 2, выполнить новые: 1) скольжения на груди, руки вытянуты вперед, развести руки в стороны-вперед, свести вместе, проскользить дальше; 2) в скольжении на груди правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше (то же другой рукой); 3) в скольжении на спине правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше (то же другой рукой); 4) в скольжении на спине руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить; 5) в скольжении на груди руки вытянуты вперед, выполнить 3-4 упругих движения вверх и вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше; повторить, но с руками, вытянутыми у бедер; 6) в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2-3 упругих движения ногами из стороны в сторону, проскользить дальше.	10 мин.
- разучивание скольжений с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела	6 мин.
Игры:	10 мин.
«У кого больше пузырей?» По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду. <i>Методические указания.</i> Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.	
«Фонтанчики» Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее. Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.	

<p><i>Методические указания.</i> Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.</p> <p>«Винт» Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении па спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.</p> <p><i>Методические указания.</i> При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.</p>	
<p>3. Заключительная часть</p> <p>- построение, переключка</p> <p>- домашнее задание: продолжительный выдох в воду</p>	4 мин.

УРОК № 5

<p>Задачи:</p> <p>1) разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и спине;</p> <p>2) совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания).</p>	
<p>1. Подготовительная часть</p> <p>- построение, переключка</p> <p>- комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений</p>	10 мин.
<p>2. Основная часть</p> <p>- разучивание попеременных движений ногами, как при плавании кролем:</p> <p>1) в скольжении на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра;</p> <p>2) в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых вперед руках; в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу</p> <p>- совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении на груди и спине; повторить упражнения урока 2-4</p>	31 мин.
<p>- совершенствование умения дышать в воде (два варианта):</p> <p>1) выпрыгивая из воды вверх, выполняя быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания (5-6 прыжков подряд);</p> <p>2) погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох через рот и нос (6-8 погружений подряд)</p>	10 мин.
<p>- совершенствование техники скольжений на груди и спине</p>	6 мин.
<p>3. Заключительная часть</p> <p>- построение, переключка</p> <p>- домашнее задание: продолжительный выдох в воду</p>	5 мин.
	4 мин.

УРОК № 6 (контрольный)

<p>Задачи:</p> <p>1) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дыхания в воде;</p> <p>2) оценка умений: скользить на груди и спине; выполнять соскок в воду с низкого бортика; дышать в воде (два варианта дыхания)</p>	
<p>1. Подготовительная часть</p> <p>- построение, переключка</p> <p>- комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений</p>	10 мин.
<p>2. Основная часть</p> <p>- совершенствования умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде; повторить упражнения урока 3-5</p>	31 мин.
<p>- оценка умений:</p>	10 мин.
	11 мин.

<p>1) скользить на груди и спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра;</p> <p>2) погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (6-8 погружений подряд);</p> <p>3) выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (5-6 прыжков подряд);</p> <p>4) выполнять соскок в воду с низкого бортика бассейна в гимнастический обруч</p>	
<p>Игры:</p> <p>«Охотники и утки»</p> <p>Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.</p> <p><i>Методические указания.</i> Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.</p>	10 мин.
<p>«Гонки мячей»</p> <p>Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.</p> <p><i>Методические указания.</i> Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.</p>	
<p>Эстафета в скольжении с мячом в руках</p>	4 мин.
<p>3. Заключительная часть</p> <p>- построение, переключка</p> <p>- домашнее задание: продолжительный выдох в воду</p>	

УРОК № 7

<p>Задачи:</p> <p>1) разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике;</p> <p>2) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем;</p> <p>3) совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта дыхания)</p>	
<p>1. Подготовительная часть</p> <p>- построение, переключка</p> <p>- комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений</p>	10 мин.
<p>2. Основная часть</p> <p>- обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками; повторить упражнения из предыдущих уроков и новые:</p> <p>1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и.п., проскользить;</p> <p>2) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., проскользить; повторить другой рукой;</p> <p>3) выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине;</p> <p>4) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в и.п., затем то же другой рукой, проскользить;</p> <p>5) выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине.</p>	31 мин. 10 мин.
<p>- обучение умению продвигаться вперед с помощью движений ногами</p>	6 мин.

кролем в скольжении на груди и спине (с различными и.п. рук), в скольжении на груди с доской в вытянутых руках	
- разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край сливного корытца, руки вытянуты вверх, голова между руками	5 мин.
Игры:	10 мин.
«Торпеды» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние. <i>Методические указания.</i> Скольжение выполняется только в сторону мелководья.	
«Фонтанчики» Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее. Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше. <i>Методические указания.</i> Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.	
3. Заключительная часть	4 мин.
- построение, переключка - домашнее задание: продолжительный выдох в воду	

УРОК № 8

Задачи:	
1) разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем; 2) обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключка - комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
- повторить упражнения урока 7 и новые упражнения: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед-вверх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение (преодолеть 5-7 м); 2) то же, но с плавательной доской в вытянутых вперед руках	
3. Заключительная часть	4 мин.
- построение, переключка - домашнее задание: продолжительный выдох в воду	

УРОК № 9

Задачи:	
1) разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа; 2) обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем; умению дышать в	

скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.	10 мин.
1. Подготовительная часть	
- построение, переключка - комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
- совершенствование умения передвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью только гребковых движений руками и только движений ногами кролем; умения дышать в скольжении на груди и на спине в скольжении ногами кролем (используются соответствующие упражнения предыдущих уроков).	6 мин.
- обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем: 1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, затем другой и проплыть еще немного с помощью движений ногами; 2) выполнить то же упражнение, но в скольжении на спине; 3) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., затем повторить движения другой рукой; 4) выполнить то же упражнение, но в скольжении на спине; 5) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами.	10 мин.
- разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников в воду).	5 мин.
Подвижные игры, связанные с умениями выполнять движения ногами кролем в скольжении, а также выполнять спады с последующим скольжением («Стрелы летят с берега», «Попади торпедой в цель»). (В подвижных играх с движениями ногами кролем можно использовать ласты).	10 мин.
3. Заключительная часть	4 мин.

УРОК № 10

Задача:	
- совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключка - комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
На суше и в воде выполняются соответствующие упражнения уроков 7—9, а также новые: 1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедра двумя руками одновременно, затем пронести руки над водой в и. п., проскользить еще немного вперед; 2) то же упражнение, но в скольжении на спине; 3) в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед; 4) то же упражнение, но в скольжении на спине.	
3. Заключительная часть	4 мин.

УРОК № 11

Задача:	
- совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключки - комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 7—10.	
3. Заключительная часть	4 мин.

УРОК № 12 (контрольный)

Задачи:	
1) оценка умений: а) выполнять комплекс физических упражнений на суше; б) выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа; в) плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем; г) дышать в воде (два варианта дыхания); 2) совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключки - комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
- разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений ногами и руками в чередовании с дыхательными упражнениями. - совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и ногами; умения дышать в скольжении с движениями ногами кролем (см. соответствующие упражнения в уроках 7—10). - оценка умений дышать в воде: 1) погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (10—12 погружений подряд); 2) выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (10—12 прыжков подряд). - оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем: 1) на груди, руки вытянуты вперед (12 м); 2) на спине, руки вытянуты вперед (10 м); 3) на груди с доской в вытянутых вперед руках (16 м). - оценка умения выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вперед. (Проводить в бассейне с глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников в воду). - подвижные игры в воде с мячом.	
3. Заключительная часть	4 мин.
- построение, переключки; - домашнее задание: 1) записать в спортивный дневник оценки за выполнение контрольных упражнений (не забывать это делать и в дальнейшем); 2) выполнить комплекс упражнений на суше № 1; 3) приобрести в личное пользование и принести на следующее занятие надувной резиновый круг для плавания с помощью движений одними руками и	

резиновый амортизатор (шнур, бинт) для выполнения упражнений на суше.

УРОК № 13

Задачи: 1) ознакомление с техникой плавания кролем на груди; 2) разучивание техники движений руками в кроле на груди.	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключки - комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
1. Разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений руками и ногами в чередовании с дыхательными упражнениями.	
2. Показ техники плавания кролем на груди (показывает хорошо технически подготовленный пловец старшей учебной группы).	
3. Попытка проплыть кролем на груди 5—6 м (не более 2—3 попыток).	
4. Разучивание техники движений руками в кроле на груди: 1) стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой, как при плавании кролем; то же, но другой рукой; 2) стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем; 3) то же, но с передвижением по дну бассейна шагом; 4) то же, что упражнения № 2 и 3, но лицо опущено в воду; 5) в скольжении на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2—3 цикла движений руками, как при плавании кролем; 6) то же упражнение, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание; довести количество циклов движений руками в одном скольжении до 4-5); 7) в скольжении на груди с надувным кругом между бедер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3-5 циклов движений кролем; то же выполнить другой рукой; 8) то же упражнение, но в и.п. руки вытянуты у бедер (здесь и далее упражнения в плавании постоянно чередовать с дыхательными упражнениями, так чтобы последние занимали примерно 1/4-1/5 часть всего занятия на воде).	
5. Закрепление умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем (использовать и. п., в котором одна рука вытянута вперед, другая у бедра).	
6. Выполнение индивидуальных заданий (не более 5 мин).	
3. Заключительная часть	4 мин.
- построение, переключки; - домашнее задание: 1) выполнить движения руками, как при плавании кролем, стоя перед зеркалом (3 повторения по 15 движений в каждом); 2) выполнить движения руками, как при плавании кролем, растягивая резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (2—3 повторения по 15 движений в каждом).	

УРОК № 14

Задачи: 1) разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди; 2) дальнейшее разучивание техники движений руками в кроле на груди.

1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключки - комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
1. Разминка	
2. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади, разучивание дыхания с поворотом головы для вдоха лицом в сторону (в этом и последующих уроках рекомендуется большую часть дыхательных упражнений выполнять в данном и. п.)	
3. Те же дыхательные движения, что в упражнении № 2, но в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (в скольжении выполнить один выдох-вдох, проскользить дальше).	
4. Те же дыхательные движения, что в упражнении № 3, но в скольжении на груди с движениями ногами кролем.	
5. Разучивание техники движений руками в кроле на груди (используются соответствующие упражнения урока 13).	
6. Совершенствование умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, различных гребковых движений руками (используются соответствующие упражнения уроков 6—12), а также новые: в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения одной рукой (другая опирается о доску) и ногами кролем (на задержке дыхания).	
7. Подвижные игры и эстафеты с использованием умения плыть кролем на груди (на задержке дыхания).	
3. Заключительная часть	4 мин.
- построение, переключки; - домашнее задание: выполнить комплекс упражнений на суше № 2 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и поворотом головы для вдоха в сторону (это же домашнее задание повторяется на уроках 15—26).	

УРОК № 15

Задачи:	
1) разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания);	
2) совершенствование умения плавать кролем на груди с помощью движений одними руками с надувным крутом между бедер, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для разучивания вдоха в сторону);	
3) разучивание соскока ногами вниз в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки.	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключки - комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
1. Разминка с использованием уже хорошо освоенных упражнений в скольжении, плавании кролем на груди и на спине по элементам, дыхательных упражнений.	
2. Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать медленные движения руками, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; то же упражнение, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; повторить упражнение с лицом, опущенным в воду.	
3. Скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с	

непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем (в каждом повторении выполнить 2—3 цикла движений руками).	
4. Плавание кролем на груди с полной координацией (на задержке дыхания) после отталкивания от бортика или дна бассейна из и. п., одна рука вытянута вперед, другая у бедра (довести количество полных циклов до 4—5).	
5. Совершенствование умений: плавать кролем на груди и на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием; с помощью движений одними руками с надувным кругом менаду бедер (используются соответствующие упражнения 10-15 уроков).	
6. Разучивание соскока ногами вниз с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим отталкиванием от дна, скольжением и подплыванием к бортику бассейна. (Упражнения выполняются в спортивном бассейне глубиной 160—180 см, на крайней дорожке. Это первый выход учеников на глубокую воду. Необходимо соблюдение строгой дисциплины, выполнение упражнения строго по одному, осуществление преподавателем постоянной страховки шестом).	
3. Заключительная часть	4 мин.

УРОК № 16

Задача: - совершенствование умений плавать кролем на груди с полной координацией движений (на задержке дыхания); плавать на груди с помощью движений одними руками кролем (с надувным кругом между бедер) и с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону); плавать на спине с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра), с помощью движений ногами кролем и элементарных гребковых движений руками.	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключка - комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 13-15.	
3. Заключительная часть	4 мин.

УРОК № 17

Задачи: 1) разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди; 2) совершенствование умений в плавании кролем на груди с полной координацией движений на задержке дыхания, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону); 3) совершенствование умений в плавании на спине кролем с помощью движений ногами и элементарными гребковыми движениями руками; 4) совершенствование умения выполнять соскок в воду с высокого бортика или стартовой тумбочки в спортивном бассейне.	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключка - комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
1. Разминка.	
2. Стоя на дне в наклоне вперед прогнувшись, повторение имитационных	

упражнений, которые выполнялись на суше (движения руками кролем в согласовании с дыханием).	
3. Разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди: 1) в скольжении на груди из и. п. одна рука вытянута вперед, другая у бедра; 2) в плавании с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер; 3) в плавании с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута вперед и опирается о плавательную доску); 4) в плавании с помощью движений ногами и одной руки кролем (другая у бедра).	
4. Совершенствование умений, перечисленных во 2-4-й задачах данного урока, с использованием соответствующих упражнений уроков 13-16.	
3. Заключительная часть	4 мин.

УРОК № 18

Задача: - совершенствование умений в плавании кролем на груди, освоенных на предыдущих уроках (см. задачи урока 17).	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключка - комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 13-17.	
3. Заключительная часть	4 мин.

УРОК № 19

Задачи: 1) разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди; 2) совершенствование умений в плавании кролем на груди и на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов.	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключка - комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 13—17, а также новые: 1) стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад); 2) повторение первого упражнения стоя в воде на месте, а затем с продвижением мелкими шажками по дну бассейна; 3) плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с дыханием (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, другая назад); вначале вдох выполняется через два цикла движений руками, затем — на каждый цикл движений.	
3. Заключительная часть	4 мин.

УРОК № 20

Задачи:	
1) совершенствование умений в плавании кролем на груди с полной координацией движений и дыханием;	
2) совершенствование умений в плавании на спине по элементам и с простейшими связками элементов.	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключка	
- комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 13-19.	
3. Заключительная часть	4 мин.

УРОК № 21

Задачи:	
1) ознакомление с техникой плавания кролем на спине;	
2) разучивание техники движений руками в кроле на спине;	
3) совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключка	
- комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
1. Разминка с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов плавания на спине, дыхательных упражнений.	
2. Показ техники плавания кролем на спине (показывает хорошо технически подготовленный пловец 9—10 лет старшей учебной группы).	
3. Попытка проплыть кролем на спине 5—6 м (не более 2-3 попыток).	
4. Разучивание техники движений руками в кроле на спине:	
1) в скольжении на спине одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2—3 цикла попеременных движений руками;	
2) то же упражнение, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание);	
3) плавание на спине с надувным кругом между ног с помощью гребков одновременно двумя руками до бедер;	
4) плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками;	
5) плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута у бедра);	
6) то же упражнение, но рука вытянута вперед;	
7) повторить упражнение № 2, доведя количество циклов попеременных движений руками до 5-6.	
5. Совершенствование умения плавать кролем на груди, с использованием соответствующих упражнений уроков 13-20.	
6. Эстафеты с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов техники плавания на спине.	
3. Заключительная часть	4 мин.

УРОК № 22

Задачи:	
1) дальнейшее разучивание техники движений руками в кроле на спине, технике плавания на спине с различными связками элементов;	
2) совершенствование умения плавать кролем на груди.	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключка	
- комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 15-21.	
3. Заключительная часть	4 мин.

УРОК № 23

Задачи:	
1) разучивание согласования движений руками и ногами кролем на спине;	
2) совершенствование умения плавать кролем на груди;	
3) разучивание спада в воду из приседа в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим скольжением на груди на дальность.	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключка	
- комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
1. Разминка с использованием освоенных уже умений в плавании кролем на груди на спине, дыхательных упражнений.	
2. Разучивание согласования движений в плавании кролем на спине:	
1) в скольжении на спине с движениями ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить 2—3 цикла движений руками; постепенно довести количество циклов движений руками до 5—6;	
2) то же упражнение, но внимание учеников обратить на выполнение выдоха в строгом согласовании с движениями одной руки (левой или правой).	
3. Совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения уроков 15—21).	
4. Разучивание спада в воду с бортика или стартовой тумбочки из приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (в бассейне глубиной не менее 180 см). (Необходимы постоянная страховка с шестом в руках, выполнение упражнения по одному. Добиваться плоского входа в воду и хорошего скольжения вперед).	
3. Заключительная часть	4 мин.

УРОКИ № 24 и 25

Задачи:	
1) совершенствование умений плавать кролем на спине и на груди с полной координацией движений и правильным дыханием;	
2) разучивание спада в воду в глубоком бассейне с бортика или стартовой тумбочки из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, с последующим скольжением на дальность.	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключка	
- комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	

2. Основная часть	31 мин.
На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 15-23.	
3. Заключительная часть	4 мин.

УРОК № 26 (контрольный)

Задачи:	
1) оценка умений:	
а) плавать кролем на груди и на спине;	
б) плавать с помощью движений ногами кролем на груди и на спине;	
в) выполнять спад в глубоком бассейне из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед;	
2) выполнять комплекс физических упражнений на суше;	
3) закрепление умений плавать кролем на груди и на спине.	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключка	
- комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
1. Разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине, скольжений, дыхательных упражнений.	
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами.	
3. Оценка умения проплыть расстояние 12 м кролем на груди и на спине с полной координацией движений и дыханием.	
4. Оценка умения плавать с помощью движений одними ногами кролем на груди с доской в вытянутых вперед руках (20 м) и на спине, руки вытянуты вперед (16 м).	
5. Оценка умения выполнять спад с высокого бортика или стартовой тумбочки. (Проводить в бассейне глубиной не менее 180 см; следить за плоским входом учеников в воду).	
6. Подвижные игры и эстафеты в воде с мячами.	
3. Заключительная часть	4 мин.

УРОК № 27

Задачи:	
1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине;	
2) разучивание движения ногами, как при плавании дельфином, в скольжении на груди, на спине, на боку;	
3) разучивание учебного поворота.	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключка	
- комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
1. Разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам, дыхательных упражнений.	
2. Разучивание учебного поворота при плавании на груди и на спине с остановкой после касания рукой поворотной стенки, вращением стоя на одной ноге на дне бассейна:	
1) имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну;	
2) разучивание техники поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде.	
3. Совершенствование навыка плавания на груди и на спине;	

используются освоенные уже упражнения в плавании с полной координацией движений, по элементам, со связками элементов; основными группами упражнений являются следующие: 1) плавание с полной координацией движений и задержке дыхания (6—7 м) и с дыханием (постепенно увеличивая преодолеваемое в одной попытке расстояние); 2) плавание с помощью движений одними ногами с доской в вытянутых руках и без доски (с различными и. п. рук); 3) плавание с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер; 4) плавание с помощью движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед или у бедра). (Начиная с урока 27 тренер выделяет подгруппы учеников в зависимости от их двигательной предрасположенности к освоению способа кроль на груди или способа кроль на спине. Отдельные групповые задания ученики выполняют своим «избранным» способом: кролисты — кролем, спинисты — на спине).	
4. Разучивание движений ногами, как при плавании дельфином: 1) стоя на дне бассейна, повторение упражнений, имитирующих движения ногами, как при плавании дельфином (см. соответствующие имитационные упражнения на суше); 2) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами и туловищем, как при плавании дельфином (преодолеть на задержке дыхания 3—4 м); 3) то же, что предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер; 4) то же, что упражнение 2, но в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра; 5) то же, что упражнение № 2—4, но с ластами на ногах.	
5. Подвижные игры с элементами движений ногами, как при плавании дельфином («Дельфины ныряют и выпрыгивает из воды», «Дельфины на охоте»).	
3. Заключительная часть	4 мин.
Задание на дом: выполнить комплекс физических упражнений на суше и упражнения, имитирующие движения ногами, как при плавании дельфином, технику учебного поворота.	

УРОК № 28

Задачи: 1) разучивание на суше нового комплекса физических упражнений; 2) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; 3) дальнейшее освоение техники учебных поворотов и техники движений ногами, как при плавании дельфином.	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, перекличка - комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
В воде используются те же упражнения, что и в уроке 27.	
3. Заключительная часть	4 мин.
Задание на дом: повторить имитационные упражнения, которые выполнялись на суше для освоения новых упражнений в воде (это же домашнее задание повторяется на уроках 29—35)	

УРОК № 29

Задачи:	
1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами дельфином;	
2) разучивание соскока в воду с бортика в глубоком прыжковом бассейне с последующим подплыванием кролем на груди к бортику	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, перекличка	
- комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
Для решения задачи 1 используются соответствующие упражнения предыдущих уроков.	
Разучивание соскока в воду проводится в глубоком прыжковом бассейне. Техника соскока знакома ученикам, однако первый соскок выполняется в глубоком бассейне, где нельзя оттолкнуться ногами от дна, чтобы всплыть на поверхность. Необходима постоянная страховка с шестом в руках, выполнение упражнения в строгой последовательности по одному. Первые попытки необходимо выполнять со сгибанием ног в коленях и разведением рук в стороны в момент входа в воду, чтобы избежать глубокого погружения.	
3. Заключительная часть	4 мин.

УРОК № 30

Задачи:	
1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами дельфином;	
2) разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки.	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, перекличка	
- комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
Для решения задачи 1 используются соответствующие упражнения предыдущих уроков.	
Для разучивания техники выполнения старта пловца применяются нижеследующие упражнения:	
На суше:	
1) стоя руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, выполнить полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться;	
2) принять и. п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться;	
3) то же, что предыдущее упражнение, но под команду свистком.	
В воде:	
1) повторение спадов в воду с бортика и с тумбочки из положения приседа (см. материал уроков 9 и 23), положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед (см. материал уроков 24 и 25) с последующим скольжением на дальность;	
2) выполнение стартового прыжка с низкого бортика (в глубоком спортивном бассейне).	
3. Заключительная часть	4 мин.

УРОК № 31

Задачи:
1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; умения выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с

элементарными гребковыми движениями руками; 2) дальнейшее разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки, соскока в воду вниз ногами (с метрового трамплина).	10 мин.
1. Подготовительная часть - построение, переключка - комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	31 мин.
2. Основная часть Для решения задачи 1 используются соответствующие упражнения предыдущих уроков. Для решения задачи 2, кроме соответствующих упражнений уроков 29 и 30, применяются следующие упражнения в воде: 1) выполнение стартового прыжка с низкого бортика с последующим скольжением на дальность; 2) выполнение старта с тумбочки; 3) соскок в воду вниз ногами с метрового трамплина (не забывать о страховке и соблюдении строгой дисциплины!).	4 мин.
3. Заключительная часть	

УРОКИ № 32 и 33

Задачи: 1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты; 2) разучивание техники движений ногами, как при плавании брассом на груди и на спине.	
1. Подготовительная часть - построение, переключка - комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	10 мин.
2. Основная часть Для решения задачи 1 используются соответствующие упражнения предыдущих уроков. Для решения задачи 2 применяются следующие упражнения на суше: 1) стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, развода колени в стороны и не отрывая пяток от пола; 2) частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе («пингвины»); 3) выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и. п. ног, что и в предыдущем упражнении; 4) сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом; 5) лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами, как при плавании брассом. В воде: 1) стоя на дне бассейна, повторить упражнения 1—3, которые выполнялись на суше; 2) лежа на спине с опорой руками о бортик, имитация движений ногами, как при плавании брассом; 3) лежа на груди с опорой руками о бортик, движения ногами, как при плавании брассом; 4) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами брассом (2—3 цикла движений); 5) то же, что предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер; 6) плавание с помощью движений ногами брассом с плавательной доской в вытянутых вперед руках и без нее (руки вытянуты вперед; руки у бедер).	31 мин.
3. Заключительная часть	4 мин.

УРОК № 34

Задача:	
- совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; умения выполнять учебные повороты, старт с тумбочки; умения плавать с помощью движений ногами брассом.	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключки	
- комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
На суше и в воде используются соответствующие упражнения предыдущих уроков.	
3. Заключительная часть	4 мин.

УРОК № 35

Задачи:	
1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине;	
2) оценка умений:	
а) плавать с помощью движений ногами кролем на груди и на спине (20—25 м);	
б) выполнять учебные повороты	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключки	
- комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 27-34 и контрольные упражнения.	
3. Заключительная часть	4 мин.

УРОК № 36 (контрольный)

Задачи: контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине (по выбору) на дистанции 20-25 м.	
1. Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключки	
- комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	
2. Основная часть	31 мин.
1. Разминка с использованием плавания кролем на груди на спине с полной координацией движений и по элементам.	
2. Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине на дистанции 20—25 м со старта. Пловцы независимо от избранного способа плавания выполняют старт с тумбочки; в заплывах на спине они после скольжения на груди и выхода на поверхность переворачиваются на спину и преодолевают дистанцию способом на спине. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки.	
3. Эстафета (длина одного этапа 10—12 м) кролем на груди.	
4. Свободное купание; игры.	
3. Заключительная часть	4 мин.
Задание на дом: продолжить ежедневное выполнение комплекса физических упражнений; чередовать комплексы	

III. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

Учебные занятия проводятся в специально оборудованном 25-метровом бассейне и спортивном зале, соответствующих требованиям СанПин, со строгим соблюдением требований техники безопасности.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейне и зале возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейне и зале осуществляется только с разрешения тренера по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Незамедлительно сообщать администрации учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через дежурного администратора. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

5. Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

6. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

7. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна согласно учебному расписанию.

8. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

9. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

10. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести

занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Под ред. А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. - М., Советский спорт, 2004. – 216 с.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)/Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. - М., 1977.
5. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983.
6. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
7. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
8. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. М., Физкультура и спорт, 2001.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
10. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта России официальный сайт
2. <http://www.russwimming.ru/> - Федерация плавания России официальный сайт
3. <http://rosswimming.ru/> - Федерация плавания Ростовской области официальный сайт
4. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский комитет России
5. https://ru.wikipedia.org/wiki/Заглавная_страница
6. <http://sportcom.ru/> - SPORTCOM информационное агентство