

муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр плавания «Дельфин»

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
МАОУ ДО «Центр плавания  
«Дельфин»  
Протокол № 4  
от 06 мая 2020 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДО  
«Центр плавания «Дельфин»  
  
И.Ю. Лодырев  
Приказ от 08.05.2020  
№ ДН-17-72/0

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности

Лечебное плавание  
стартовый уровень

(название)

на 2020 – 2021 учебный год

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:

тренер-преподаватель

Ревакина Ольга Васильевна

(Ф.И.О. полностью)

Сургут  
2020

# ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин».  
(наименование образовательной организации)

Название программы	Лечебное плавание, стартовый уровень
Направленность программы	Физкультурно-спортивная направленность
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Лубягина Дарья Николаевна Пыхтина Любовь Игоревна Вешапидзе Гиоргий Вахтангович
Год разработки	2019 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Рассмотрена на педагогическом совете, протокол №5 от 06.05.2020
Информация о наличии рецензии	Отсутствует
Цель	Укрепление организма, формирование потребности в применении водных оздоровительных процедур как одного из компонентов здорового образа жизни. Воспитание гармонично развитой личности.
Задачи	- укрепление здоровья и закаливание; - овладение жизненно необходимым навыком плавания; - разгрузка позвоночника и формирование навыка правильной осанки; - коррекция нарушений осанки, профилактика сколиозов и плоскостопия; - развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости и координационных возможностей); - формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни; - воспитание морально – этических и

	волевых качеств.
Ожидаемые результаты освоения программы	По окончании программы, обучающиеся должны овладеть тремя основными способами плавания и поворотами, овладеть жизненно необходимыми навыками, сформировать навык правильной осанки, развить физические качества (выносливость, быстрота, скорость, координационные возможности), сформировать устойчивый интерес к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	2/76
Возраст обучающихся	9-12 лет
Формы занятий	- теоретические занятия; - учебно-тренировочные занятия; - контрольные занятия.
Методическое обеспечение	- Оздоровительное, лечебное, и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.В. Морозов, И.О Попов и др. ; Под ред. Н.Ж Булгаковой.- М.: Издательский центр «Академия», 2005 г. - Кардамонова Н.Н. «Плавание: лечение и спорт» Серия «Панацея», Ростов н/Д.: Феникс, 2001 г. - Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. «Лечебная физкультура» Новейший справочник / Под общей ред. Проф. Т.А. Евдокимовой. 2004 г. -авт. колл. д-р пед наук, проф. А.А. Кашкин, д-р пед. наук О.И. Попов, канд. пед. наук, доцент В.В. Смирнов; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Плавание. Программа. - М.: Советский спорт, 2009 - Викулов А.Д.: Плавание. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004 - В.З. Афанасьев, Н.Ж. Булгакова, Л.П. Макаренко и др.; Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой; Рец.: Т.М. Абсалямов, В.С. Васильев, С.А. Гониянц: Плавание. - М.:

	<p>Физкультура и спорт, 2001 - Плавание. Игровой метод обучения Авторы: Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Серия: Библиотечка тренера год издания: 2009</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения и др.)</p>	<p>Бассейн, плавательные доски, очки для плавания, колобашки, мячи, шайбы, обручи, ласты.</p>

## Пояснительная записка

В здоровом теле, здоровый дух. Не смотря на многочисленные программы по сохранению и развитию здоровья детей школьного возраста, проблема остается актуальной и на сегодняшний день. Плохая экология, несбалансированное питание и другие факторы, способствуют росту числа заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, а также заболеваний опорно-двигательного аппарата. Нарушения осанки приводят к болезням позвоночника и корешков спинного мозга. Дети 9-12 лет еще плохо адаптированы к нагрузкам учебного процесса, следовательно, обостряются хронические заболевания.

Плавание является уникальным видом физической активности. Специфические особенности воздействия плавания на детский организм связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны – физических упражнений, с другой – уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения. Занятия лечебным плаванием являются эффективным средством укрепления всех систем организма, повышения тонуса, улучшения обменных процессов, снятия психического напряжения и физической реабилитации организма в целом.

Лечебное дозированное плавание включает разнообразные комплексы специальных физических и плавательных упражнений, использование различных стилей плавания и их элементов. Применение асимметричного стиля плавания в ластах (в зависимости от неодинаковой длины конечностей с различной длиной ласта), плавание со специальными лопаточками на кистях и т.д. Особое внимание уделяется сохранению позы коррекции при выполнении всех упражнений. Для увеличения экскурсии грудной клетки, диафрагмы, функционального совершенствования основной и вспомогательной дыхательной мускулатуры применяются разнообразные дыхательные упражнения в воде. В программу дозированного плавания также включается проплывание отрезков с повышенной скоростью и ныряние в длину. Занятия по лечебному плаванию могут проводиться в виде игр, что придает им эмоциональную окраску.

Программа по лечебному плаванию стартового уровня разработана для детей от 9 до 12 лет с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и включает в себя нормативные документы, регламентирующие работу тренера - преподавателя.

Программа разработана в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р, одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость; Федеральным законом от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в частности, статья 75 «Дополнительное образование детей и взрослых»); Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В данной программе представлен учебный материал содержание теоретических и практических занятий, методические рекомендации, контрольные срезы.

При составлении рабочей программы по лечебному плаванию были учтены передовой опыт, результаты исследований и практические рекомендации по

лечебному плаванию, использованы: методические пособия по обучению плаванию младших школьников, рекомендованные Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания.

Цель программы: Укрепление организма, формирование потребности в применении водных оздоровительных процедур как одного из компонентов здорового образа жизни. Воспитание гармонично развитой личности.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- разгрузка позвоночника и формирование навыка правильной осанки;
- коррекция нарушений осанки, профилактика сколиозов и плоскостопия;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни;
- воспитание морально – этических и волевых качеств.

Группа лечебного плавания стартового уровня комплектуется из детей 9-12 лет с отклонениями в развитии или состоянии здоровья, при наличии подтверждающей документации (справка с диагнозом). Продолжительность обучения 1 год. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно лечебно-оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Численность группы – 10-12 человек.

Группа может иметь переменный состав в течение года.

Учебный год в учреждении начинается 01 сентября.

Образовательная деятельность обучающихся осуществляется во время, свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях. Обучение детей производится в разновозрастных группах.

Учебные занятия начинаются не ранее 08 часов 00 минут, оканчиваются не позднее 19 часов 00 минут. Продолжительность учебного занятия (учебного часа) составляет 40 минут.

Количество часов в неделю – 2.

Количество часов год – 76.

Основными формами образовательного процесса являются групповые занятия, оздоровительные мероприятия.

На занятиях применяю три основные группы методов обучения:

- словесные (объяснение, рассказ, команды, распоряжения, указания, обсуждения, анализ);
- наглядные (личный показ упражнений, показ учеников, изучение схем, учебных пособий, рисунков, плакатов)
- практические (метод упражнения, игровой метод, соревновательный).

Программа предусматривает выполнение требований к уровню подготовки по плавательной подготовке.

Выполнение требований носит главным образом контролирующий характер.

Форма, порядок и периодичность срезов по выполнению требований к уровню подготовки обучающихся осуществляется в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации. Оценка уровня подготовки обучающихся

проводится по результатам срезов по выполнению требований к уровню подготовки обучающихся, участия в соревнованиях, в соответствии с требованиями к уровню подготовки по годам обучения.

Обучающиеся, освоившие программу учебного года, переводятся на следующий год обучения, либо другую направленность.

**Информационная справка об особенностях реализации  
учебно-тематического планирования  
в 2020-2021 учебном году:**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Год обучения	1 год
Возраст обучающихся	9-12 лет
Количество обучающихся в группе	10-12 человек
Количество часов в неделю	2 часа
Общее количество часов в год	76 часов

**Учебно-тематическое планирование**  
**Лечебное плавание стартовый уровень**  
**2020-2021 учебный год**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		Текущий контроль
1.1.	Инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Личная гигиена.		1		
1.2.	Инструктаж по ТБ при плавании в открытых водоемах.		1		
<b>2.</b>	<b>ПРАКТИКА</b>	<b>68</b>			
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка на суше - упражнения по освоению с водой - имитационные упражнения		1	10	Текущий контроль
2.2.	Изучение техники плавания кролем на груди: - плавание при помощи работы рук - плавание при помощи работы ног - плавание в полной координации			12	Текущий контроль
2.3.	Изучение техники плавания кролем на спине: - плавание при помощи работы рук - плавание при помощи работы ног - плавание в полной координации		1	11	Текущий контроль
2.4.	Изучение техники плавания брассом: - плавание при помощи работы рук - плавание при помощи работы ног - плавание в полной координации			12	Текущий контроль
2.5.	Повороты: - изучение закрытого поворота в кроле на груди. - изучение простого поворота при плавании кролем на спине.		2	3	Текущий контроль
2.6	Игры, эстафеты, развлечения на воде.			8	Текущий контроль
3.	Коррекционные упражнения		2	6	Текущий контроль
4.	Выполнение требований к уровню подготовки обучающихся			6	Промежуточный,

				ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ
<b>Всего часов:</b>	<b>76</b>	<b>8</b>	<b>68</b>	

**Требования к уровню подготовки обучающихся  
по освоению умений и развитию физических качеств  
Лечебное плавание стартовый уровень**

Содержание контроля	Оценка уровня освоения	
	Для слабо плавающих детей: «зачет»	Для прошедших обучение
Плавание вольным стилем	<i>мальчики</i>	
	умеют держаться на воде	50 м
	<i>девочки</i>	
	умеют держаться на воде	50 м
Специальная подготовленность	Проплывание с подвижной опорой	Проплывание с подвижной опорой ногами
	менее 7 м	15 м
Брасс на груди	10 м	25 м
«Дистанция здоровья» вольным стилем медленный темп – ЧСС 120, средний темп – ЧСС 130, интенсивный темп – ЧСС 140, приходящий в норму через 4-5 мин.	<i>мальчики</i>	
	50 м	300 м
	<i>девочки</i>	
	50 м	200 м

Основная направленность	Умения и навыки
На освоение умений плавать и развитие координационных способностей	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выход в воду, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 15 м.
На совершенствование умений плавать и развитие выносливости	Повторное проплавание отрезков 15 м по 2-6 раз. Игры и развлечения на воде

Основы знаний	<p>Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.</p> <p>Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации</p>
Самостоятельные занятия по разделу	Выполнение специальных коррекционных упражнений, рекомендованных программой.

По окончании программы, обучающиеся должны овладеть тремя основными способами плавания и поворотами, овладеть жизненно необходимыми навыками, сформировать навык правильной осанки, развить физические качества (выносливость, быстрота, скорость, координационные возможности), сформировать устойчивый интерес к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

**Учебно - тематическое планирование  
Лечебное плавание стартовый уровень  
на 2020-2010 учебный год.**

№ Заня- тия	Тема занятия	Содержание занятий, задачи.	Дата	
			по плану	по факту
1-2	Вводный инструктаж по ТБ. Первичный инструктаж Освоение с водной средой.	<p>Вводный инструктаж по ТБ. Правила поведения в бассейне. Личная гигиена. Первичный инструктаж. Подготовить организм к предстоящей работе на суше (упражнения для мышц шеи, плеч, рук, туловища, ног).</p> <p><b>Комплекс ОРУ на суше №1.:</b> И.П. –основная стойка, руки на пояс. -Круговые вращения головой 8 раз в право, 8 в лево. И.П. –основная стойка. -Круговые вращения руками 10 раз вперед, 10 назад. И.П. –основная стойка, руки на пояс. -Наклоны в стороны 8 раз вправо, 8 влево. И.П. –основная стойка, руки вверх. -наклон вперед 8 раз. И.П. –основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на колени. -Круговые вращения коленей во внутрь -8 раз, наружу -8 раз. И.П. –основная стойка, руки на пояс. - приседания , руки за голову-8 раз. И.П. –основная стойка, руки на пояс. - подъем на носки-12 раз.</p> <p>Ознакомительные передвижения по дну бассейна вдоль бортика</p> <p><b>Комплекс №2:</b> Передвижение по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками. Стоя у бортика, набрать в ладони воду и умыть лицо. Стоя у бортика, в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.</p> <p><b>Игры:</b> «Гигантские шаги», «Море волнуется», «Морские змеи».</p>	01-04.09.	

3-4	Освоение с водной средой.	<p>Комплекс ОРУ на суше №1. Комплекс №2</p> <p>Стоя в наклоне вперед, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.</p> <p>Тоже с плавательной доской, в движении.</p> <p>Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.</p> <p>Ходьба в положении наклона, опустить лицо в воду и на задержке дыхания выполнить 8-10 попеременных гребков руками.</p> <p>Ходьба в положении наклона, опустить лицо в воду и на задержке дыхания выполнить одновременно двумя руками 6-8 гребков.</p> <p>Игры: «Морской бой», «Рыбы и сеть», «Цапли», «Сомбреро».</p>	04.09-09.09.	
5-6	Освоение с водной средой.	<p>Комплекс ОРУ на суше №1. Комплекс №2.</p> <p>Стоя в наклоне вперед, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов.</p> <p>Передвижения вперед в наклоне руки за спиной, погрузить лицо в воду и открыть глаза выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов.</p> <p>Повторить упражнение с плавательной доской на вытянутых руках.</p> <p>Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов.</p> <p>Игры: «Пройди под мостом», «Угадай число».</p>	11.09-16.09.	
7-8	Освоение с водной средой.	<p>Комплекс ОРУ на суше №1. Комплекс №2.</p> <p>Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов.</p> <p>Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов.</p>	18.09-23.09.	

		<p>Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.</p> <p>Погружение под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.</p> <p>Подныривание под предмет при передвижении по дну бассейна.</p> <p>Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду, предварительно сделать вдох и задержать дыхание.</p> <p>Погрузившись под воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера.</p> <p>Упражнение «Насос»: присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха во время прыжка.</p> <p>Игры: «Спрячься», «Водолазы».</p>		
9-10	Освоение с водной средой.	<p>Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>Повторение упражнений 8 урока.</p> <p>Упражнения «Поплавок».</p> <p>Упражнение «Медуза».</p> <p>Игры: «Пятнашки», «Водолазы».</p>	25.09-30.09.	
11-12	Освоение с водной средой.	<p>Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>Повторение упражнений 9-10 урока.</p> <p>Обучение лежанию на груди упражнение «Звездочка на груди».</p> <p>Обучение лежанию на груди упражнение «Звездочка на спине».</p> <p>Игра «Пятнашки с поплавком».</p>	02.10-07.10.	
13-14	Освоение с водной средой.	<p>Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>Повторение упражнений 9-10 урока.</p> <p>Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).</p> <p>Скольжение на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.</p> <p>Скольжению на груди и на задержке дыхания, с различными положениями рук.</p> <p>Игры: «Водолазы», «Дельфины на охоте».</p>	09.10-14.10.	
15-16	Освоение с водной средой.	<p>Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>Повторение упражнений «Поплавок», «Звездочка».</p> <p>Скольжение на спине толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).</p> <p>Скольжение на спине толчком от дна</p>	16.10-21.10.	

		или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках. Скольжение на груди и на спине на задержке дыхания, с различными положениями рук. Эстафета с мячом.		
17-18	Освоение с водной средой.	Комплекс ОРУ на суше №1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов в воду. Скольжение на груди и на спине обе руки у бедер. Скольжение на боку. Скольжение с элементарными гребковыми движениями: - скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше. - то же, но гребок выполнить другой рукой. - то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно. - скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше. Игры: «У кого больше пузырей?», «Чей рекорд?»	23.10-28.10.	
19-20	Обучение технике плавания кролем на груди.	<b>Комплекс ОРУ на суше №2.:</b> И.П. –основная стойка, руки на пояс. -Круговые вращения головой 8 раз в право, 8 в лево. И.П. –основная стойка. -Круговые вращения правой рукой 10 раз вперед, 10 назад. -Круговые вращения левой рукой 10 раз вперед, 10 назад. -Круговые вращения двумя руками 10 раз вперед, 10 назад. И.П. –основная стойка, руки на пояс. -Наклоны в стороны 8 раз вправо, 8 влево. И.П. –основная стойка, руки вверх. -наклон вперед 8 раз. И.П. –основная стойка, наклон вперед руки в стороны. - повороты корпуса в стороны «Мельница». И.П. –основная стойка, руки вверх в «Стрелочке». -Наклоны в стороны 10 раз вправо, 10 влево. И.П. –основная стойка, ноги на ширине	30.10-04.11.	

		<p>плеч, руки на колени.  -Круговые вращения коленей  вовнутрь -8 раз, наружу -8 раз.  И.П. –основная стойка, руки на пояс.  - приседания, руки перед собой-8 раз.  И.П. –основная стойка, руки на пояс.  - подъем на носки-12 раз.</p> <p>Стоя у опоры в наклоне вперед,  выполнить подряд 10-15 выдохов и  вдохов в воду.  Скольжение с элементарными  гребковыми движениями:  - скольжение на груди, руки вытянуты  вперед; в конце скольжения  выполнить гребок одной рукой под  себя до бедра, проскользить дальше.  - то же, но гребок выполнить другой  рукой.  - то же, но гребок выполнить двумя  руками одновременно.  - скольжение на груди, руки вытянуты  вперед; в конце скольжения плавно  развести ноги в стороны, энергично  свести вместе, проскользить дальше.  Скольжение на правом боку.  Скольжение на левом боку.  Ознакомление с техникой плавания  кролем на груди. Имитация техники на  задержке дыхания у опоры и без нее.  Разучивание движений ногами кролем.  Сидя на краю бассейна, опустив ноги в  воду, движения ногами кролем.  Лежа на груди, держась за бортик  руками (локти упираются в стенку  бассейна); подбородок на поверхности  воды, движения ногами кролем.  То же на задержке дыхания, лицо  опущено в воду.  Лежа на спине, держась руками за  бортик (на ширине плеч) за бортик  бассейна. Опираясь верхней частью  спины о стенку, выполнять движения  ногами кроль на спине.</p>		
21-22	Обучение технике плавания кролем на груди.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2.  Стоя у опоры в наклоне вперед,  выполнить подряд 15 выдохов и вдохов  в воду.  Лежа на груди, держась за бортик  руками (локти упираются в стенку  бассейна); подбородок на поверхности  воды, движения ногами кролем.  В скольжении на груди, на задержке  дыхания, лицо опущено в воду, руки у</p>	06.11- 11.11.	

		<p>бедер, выполнять движения ногами кролем.  Тоже, правая рука вверх.  Тоже, левая рука вверх.  Упражнение «Стрелочка на груди».  То же с доской, на задержке дыхания, лицо опущено в воду.  Лежа на спине, держась руками за бортик (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кроль на спине.  Игра «Волейбол в воде», «Чей рекорд?»».</p>		
23-24	Обучение технике плавания кролем на груди.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2.  Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.  Лежа на груди, держась за бортик руками, лицо в воде. Работая ногами кролем, одновременно выполнять вдох - выдох в воду 10 раз.  С доской:  на груди, работая ногами кролем, одновременно выполнять вдох - выдох в воду 10 раз.  на груди, работая ногами кролем, левая рука у бедра, вдох влево.  на груди, работая ногами кролем, правая рука у бедра, вдох вправо.  Упражнение «Стрелочка на груди».  В скольжении на груди, руки у бедер, вдох вправо.  В скольжении на груди, руки у бедер, вдох влево.  Тоже, правая рука вверх, вдох в сторону прижатой руки.  Тоже, со сменой положения рук.  Игра «Салки с мячом».</p>	13.11-18.11.	
25-26	Обучение технике плавания кролем на груди.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2.  Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.  С доской:  на груди, работая ногами кролем, одновременно выполнять вдох - выдох в воду 10 раз.  на груди левая рука на доске, работая ногами кролем, выполнить на задержке дыхания 8 гребков правой.  тоже, другой рукой.  руки на доске, выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой.  В «Стрелочке на груди» на задержке дыхания выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой.  В скольжении на груди, руки у бедер,</p>	20.11-25.11.	

		<p>гребок правой.  В скольжении на груди, руки у бедер,  гребок левой.  В скольжении, правая рука вверх,  гребок левой.  Тоже, со сменой положения рук.  Эстафета с мячом.</p>		
27-28	Обучение технике плавания кролем на груди.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2.  Стоя у опоры в наклоне вперед,  выполнить подряд 15 выдохов и вдохов  в воду.  Стоя у опоры в наклоне вперед, руки на  бортике:  Выполняя гребок правой рукой,  повернуть голову вправо и сделать  вдох. Поворачивая голову в исходное  положение выполнить длинный выдох.  Повторить гребок 6 раз.  Выполняя гребок левой рукой,  повернуть голову влево и сделать вдох.  Поворачивая голову в исходное  положение выполнить длинный выдох.  Повторить гребок 6 раз.  Ногами держать колобашку, повторить  упражнения 4,5.  Ногами держать колобашку, в  «Стрелочке на груди» выполнить  поочередно гребок правой рукой - вдох,  затем левой – вдох.  Ногами держать колобашку, в  скольжении на груди, руки у бедер,  гребок правой –вдох.  Тоже, гребок левой- вдох.  Игры: «Гонки мячей».</p>	27.11- 02.12.	
29-30	Обучение технике плавания кролем на груди.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2.  Стоя у опоры в наклоне вперед,  выполнить подряд 15 выдохов и вдохов  в воду.  Руки на бортике, ногами работать  кролем:  • Выполняя гребок правой рукой,  повернуть голову вправо и сделать  вдох. Поворачивая голову в исходное  положение выполнить длинный выдох.  Повторить гребок 6 раз.  • Выполняя гребок левой рукой,  повернуть голову влево и сделать  вдох. Поворачивая голову в исходное  положение выполнить длинный выдох.  Повторить гребок 6 раз.  Ногами работать кролем, повторить  упражнения 4,5.  Ногами работать кролем, в «Стрелочке  на груди» выполнить поочередно  гребок правой рукой - вдох, затем</p>	04.12- 09.12.	

		<p>левой – вдох.          Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой –вдох.          Тоже, гребок левой- вдох.          Игра «Волейбол в воде».</p>		
31-32	Обучение технике плавания кролем на груди.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2.          Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.          Ногами работать кролем, выполняя гребок левой рукой, повернуть голову влево и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз.          Ногами работать кролем, выполняя гребок правой рукой, повернуть голову вправо и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз.          Ногами работать кролем, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой – вдох.          Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой – вдох.          Тоже, гребок левой - вдох.          Плавание в полной координации кролем на груди, выполнить вдох произвольно.          Игры по желанию обучающихся.</p>	11.12-16.12.	
33-34	Обучение технике закрытого и открытого поворота кролем на груди	<p>Комплекс ОРУ на суше №2.          Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.          Ногами работать кролем, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой – вдох.          Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой – вдох.          Простой закрытый поворот:В последнем гребке перед стенкой бассейна сделать вдох, опустить голову в воду и коснуться рукой стенки бассейна.          Одновременно с касанием стенки бассейна подтягиваются ноги в положение группировки. Другая рука не касаясь стенки бассейна, выполняет вращательные движения, помогающие быстро выполнить поворот.          После постановки стоп на стенку</p>	18.12-23.12.	

		<p>бассейна оттолкнуться, руки вместе перед собой, голова между ними опущена вниз.</p> <p>Открытый простой поворот: В последнем гребке перед стенкой бассейна сделать вдох, голова в воду не опускается и находится над водой.</p> <p>Коснуться рукой стенки бассейна.</p> <p>Одновременно с касанием стенки бассейна подтягиваются ноги в положение группировки. Другая рука не касаясь стенки бассейна, выполняет вращательные движения, помогающие быстро выполнить поворот.</p> <p>После постановки стоп на стенку бассейна начинается отталкивание, руки вместе перед собой, голова между ними опущена вниз.</p> <p>Плавание в полной координации кролем на груди с поворотом.</p>		
35-36	Соревнования «Веселые старты»	Комплекс ОРУ на суше №2. «Веселые старты».	25.12-30.12.	
37-38	Обучение технике плавания кролем на спине.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2.</p> <p>Имитация техники на спине на суше.</p> <p>Движения ногами сидя на бортике с маленькой амплитудой, затем с большой.</p> <p>Тоже лежа на спине, держась руками за бортик.</p> <p>Упражнение «Звездочка на спине».</p> <p>Скольжение на спине толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед с доской в руках, без доски.</p> <p>Скольжение на спине толчком от дна или бортика бассейна руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; скольжение на спине с доской.</p> <p>Скольжение на спине, на задержке дыхания, со сменой положения рук.</p> <p>Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>Игра «салки с мячом».</p>	09.01-13.01.	
39-40	Повторный инструктаж. Контрольные испытания.	<p>Повторный инструктаж.</p> <p>Комплекс ОРУ на суше №2.</p> <p>Контрольные испытания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скольжение,</li> <li>-задержка дыхания в звездочке или в поплавке,</li> <li>- кроль на груди 9 м., без учета времени.</li> </ul> <p>Игры: «водолазы»</p>	15.01-20.01.	

41-42	Обучение технике плавания кролем на спине.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2. Имитация техники на спине на суше. Скольжение на спине толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед . Скольжение на спине толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); Скольжение на спине, на задержке дыхания, со сменой положения рук. Упражнение «Стрелочка на спине». Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине» выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой. Ногами работать кролем, в скольжении на спине, руки у бедер, гребок правой. Ногами работать кролем, руки веру выполнить гребок двумя руками одновременно. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой – вдох. Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой – вдох. Тоже, гребок левой- вдох. Плавание кролем на груди с колобашкой, дыхание произвольно. Игра: «рыбаки и рыбки».</p>	22.01-27.01.	
43-44	Обучение технике плавания кролем на спине.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2. Имитация движений руками в технике кролем на спине. Упражнение «Стрелочка на спине». Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой – вдох. Тоже, руки у бедер, 3 гребка правой-вдох, 3 левой. Правая рука вверху, левая внизу, поменять руки через 6 ударов ногами. Плавание с переменными гребками руками на спине с колобашкой. Плавание с одновременными гребками руками на спине с колобашкой. Плавание в полной координации кролем на груди с поворотом.</p>	29.01-03.02.	
45-46	Обучение технике плавания кролем на спине.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине». Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой – вдох. Ногами работать кролем, руки вверху.</p>	05.02-10.02.	

		<p>Выполнить гребок левой рукой 8 раз. Ногами работать кролем, руки вверху. Выполнить гребок правой рукой 8 раз. Правая рука вверху, левая внизу, поменять руки через 6 ударов ногами. Плавание одними руками на спине с колобашкой. Плавание кролем на груди: одними ногами, одними руками, в полной координации. Игра «салки с мячом».</p>		
47-48	Обучение технике плавания кролем на спине.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине». Упражнения для согласования движений руками и движений ногами с дыханием (упражнения 46 урока). Игра «волейбол на воде».</p>	12.02-17.02.	
49-50	Обучение технике плавания кролем на спине.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница») Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед. То же, поменяв положение рук. Плавание при помощи поочередных движений руками. После выполнения гребка одной рукой, гребок начинает другая рука. Плавание при помощи одновременных движений руками, колобашку между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка. То же, при помощи попеременных движений руками. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды). Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль</p>	19.02-24.02.	

		<p>туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую пронесит над водой.</p> <p>Упражнения для рук и ног в технике кролем на груди. Эстафета с мячом.</p>		
51-52	Обучение технике плавания кролем на спине.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2.</p> <p>Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).</p> <p>Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.</p> <p>Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.</p> <p>Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.</p> <p>Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую пронесит над водой.</p> <p>Обучение технике простого поворота на спине.</p> <p>Плавание в полной координации кролем на спине с поворотом.</p> <p>И.п. - лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.</p> <p>Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.</p>	26.02-03.03.	
53-54	Обучение технике плавания брассом.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2.</p> <p>Ознакомление с техникой плавания брасс.</p> <p>И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.</p> <p>Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.</p> <p>И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты</p>	05.03-10.03.	

		<p>вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.</p> <p>Плавание при помощи движений руками с коlobашкой между ногами на задержке дыхания.</p> <p>Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>Игра «рыбаки и рыбки».</p>		
55-56	Обучение технике плавания брассом.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2.</p> <p>И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.</p> <p>То же, но в сочетании с дыханием.</p> <p>Плавание при помощи движений руками с коlobашкой между ногами на задержке дыхания и с дыханием.</p> <p>Плавание кролем на спине в полной координации.</p> <p>Игры по желанию обучающихся.</p>	12.03-17.03.	
57-58	Обучение технике плавания брассом.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2.</p> <p>И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу, развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.</p> <p>И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.</p> <p>И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.</p> <p>И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.</p> <p>Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.</p> <p>Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.</p> <p>Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.</p> <p>Плавание на груди, руки вытянуты вперед.</p> <p>То же, при помощи движений ногами,</p>	19.03-24.03.	

		руки вдоль туловища. Плавание брассом одними руками с колобашкой и дыханием.		
59-60	Обучение технике плавания брассом.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2.</p> <p>Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.</p> <p>Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.</p> <p>Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.</p> <p>Плавание на груди, руки вытянуты вперед.</p> <p>То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.</p> <p>Плавание брассом одними руками с колобашкой и дыханием.</p> <p style="text-align: center;"><u>Упражнения для изучения общего согласования движений</u></p> <p>Плавание с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.</p> <p>Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.</p> <p>Плавание в полной координации на задержке дыхания.</p> <p>Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.</p> <p>То же, с вдохом в конце гребка .</p> <p>Игра «горячий мяч».</p>	26.03-31.03.	
61-62	Обучение технике плавания брассом.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2.</p> <p>Плавание с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.</p> <p>Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.</p> <p>Плавание в полной координации на задержке дыхания.</p> <p>Плавание в полной координации (ноги</p>	02.04-07.04.	

		<p>подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений. То же, с вдохом в конце гребка. Ногами работать кролем, выполняя гребок правой рукой, повернуть голову вправо и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз.</p> <p>Ногами работать кролем, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой – вдох. Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой – вдох.</p> <p>То же, гребок левой - вдох.</p> <p>Плавание в полной координации кролем на груди, выполнить вдох произвольно с поворотом.</p> <p>Игра «Волейбол на воде».</p>		
63-64	Коррекционные упражнения.	<p>Комплекс №2.</p> <p>Плавание в полной координации кролем на груди, выполнить вдох произвольно с поворотом.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц спины, формирование правильной осанки. ВПК № 1.</p> <p>Эстафета с мячом и плавательной доской:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• держать мяч на уровне груди и плыть до бортика на спине, работая ногами кролем, обратно на груди, мяч на вытянутых руках. Вдох произвольно.</li> <li>• Положить плавательную доску на голову, как шляпу. Спина прямая. Руки произвольно. Не касаясь руками доски, удерживая ее на голове, шагом лицом вперед дойти до бортика и обратно.</li> <li>• Держать мяч на вытянутых руках, ногами работать брассом.</li> <li>• Зажать плавательную доску между ног, руками работать до бортика кролем на груди, обратно на спине.</li> </ul> <p>10 выдохов в воду.</p>	09.04-14.04.	
65-66	Коррекционные упражнения.	<p>Комплекс №2.</p> <p>Плавание в полной координации кролем на спине, выполнить с поворотом.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц спины, формирование правильной</p>	16.04-21.04.	

		осанки. ВПК № 1. Игра «горячий мяч».		
67-68	Коррекционные упражнения.	Комплекс № 2. Плавание в полной координации кролем на груди и брассом. Упражнения для укрепления мышц свода стопы и голени, профилактика плоскостопия. ВПК № 2.	23.04- 28.04.	
69-70	Коррекционные упражнения.	Комплекс № 2. Плавание в полной координации кролем на спине и на груди. Упражнения для развития мышечного корсета, формирование правильной осанки. ВПК № 3. Игра «Кто быстрее?».	30.04- 05.05.	
71-72	Контрольно-переводные испытания.	Комплекс №.2. Плавание в полной координации кролем на груди, на спине и брассом. Упражнения контрольных нормативов (скольжение, кроль на груди, кроль на спине, задержка дыхания.) Игра «Гонки мячей».	07.05- 12.05.	
73-74	Контрольно-переводные испытания.	Комплекс №.2. Плавание в полной координации кролем на груди, на спине и брассом. Упражнения контрольных нормативов (скольжение, кроль на груди, кроль на спине, задержка дыхания.) Игры по желанию обучающихся.	17.05- 19.05.	
75-76	Соревнования «Веселые старты». Инструктаж по ТБ при плавании в открытых водоемах.	Комплекс №.2. Соревнования «Веселые старты». Свободное плавание. Инструктаж по ТБ при плавании в открытых водоемах.	21.05.- 26.05.	

### Индивидуальная работа

Задачи	Кол-во часов	Умения, методические указания	Дата проведения занятия
Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону. 1.Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении. 2.Скользить согласовывать работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль. 3.Приучать детей стремиться проплыть все большие и	1	Движения рук и ног в сочетании с дыханием: Поворот головы для вдоха начинается, когда левая рука (при вдохе с этой стороны) заканчивает движение под водой у левого бедра и поднимается локтем вверх. Ритм дыхания - вдох выполняется регулярно через каждые три гребка (Выдох заканчивается тогда, когда левая рука движется под водой у левого бедра. После	Октябрь

<p>большие расстояния.</p>		<p>этого голова поворачивается налево для вдоха.          Высокое положение головы вызывает неправильное положение туловища и затрудняет дыхание.)          Движения рук и ног на спине в стиле «Кроль» на груди:          Движения ног: непрерывные движения ногами сверху вниз и снизу вверх, слегка сгибая их в коленях.          Движения рук: в и.п. рука вытянута за головой. В начале гребка руку отводят в сторону-вниз. Гребок выполняется до бедра. После этого руку вынимают из воды, через верх проносят по воздуху и опускают в воду в нач.положение.          (Поворачивать голову можно в любую сторону. Когда левая или правая рука занимает при гребке вертикальное положение, голова поворачивается настолько, чтобы рот оказался над водой. Вдох совершается через рот.          Неполный выдох и ранний вдох ведет к тому, что ты быстро устанешь.)</p>		
<p>Разучивание техники брасс.</p>	<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Движения ногами брассом, держась руками за неподвижную опору (с дыханием);</li> <li>- Плавание ногами брассом с подвижной опорой;</li> <li>- Плавание ногами брассом различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания.</li> <li>- Плавание ногами брассом без опоры с дыханием;</li> <li>- Плавание ногами брассом с различными движениями рук и различными вариантами дыхания;</li> <li>- Плавание брассом в полной координации с дыханием УМК.</li> </ul>	<p>Январь</p>	

Разучивание техники плавания дельфин.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Движение ногами дельфином с неподвижной опорой;</li> <li>- Плавание ногами дельфином с подвижной опорой;</li> <li>- Плавание ногами дельфином различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания.</li> <li>- Плавание ногами дельфином без опоры с дыханием;</li> <li>- Плавание руками дельфином;</li> <li>- Плавание ногами дельфин с различными движениями рук и различными вариантами дыхания.</li> <li>- Плавание дельфином в полной координации с различными вариантами дыхания.</li> </ul> УМК.	Март	
Разучивание техники старта с тумбочки	1	Базовая техника старта в плавании включает в себя изучение 2-х видов старта: <ul style="list-style-type: none"> <li>старт с тумбочки или, иначе, старт на груди;</li> <li>стартовый толчок из воды, по-другому — старт на спине.</li> </ul> УМК.	Май	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>4</b>			

## ВПК №1.

Упражнения для укрепления мышц спины, формирование правильной осанки.

Содержание	Дозировка	Методические указания
1. И.п. –о.с. Поднять руки вверх- вдох, опуская руки наклониться вперед, выполнить выдох руки назад . Вернуться в и.п.	2 мин 8раз	Глубокий вдох, медленный выдох.
2. Продвигаясь к противоположному бортику выполнять круговые вращения руками вперед, обратно выполнять круговые вращения руками назад, двигаясь спиной вперед.	30 сек	Держать осанку. Пальцы рук сжаты , отталкивать от себя воду.
3. И.п –о.с. Бег с высоким подниманием бедра, над головой на прямых руках удерживать доску.	10 раз	Держать осанку, смотреть прямо перед собой. Лопатки соединить.
4. Бег с плавательной доской за головой.	10 раз	
5. Выдохи в воду.	4 раза	Руки в стороны. Глубокий вдох, медленный выдох.
6. И.п.- полуприседе , вода по плечи, руки впереди Развести руки в стороны прогнуться - вдох, вернуться в и.п.- выдох.	4 раза 2 раза	Лопатки соединить. Держаться за бортик. Темп медленный.
7. И.п.- стоя спиной к бортику, держаться за него руками. Сделать шаг вперед не отрывая рук от бортика - вдох. И.п.- выдох.	2 раза	
8. Скольжение на груди на задержке дыхания в индивидуальной позе коррекции.	6 раз	Ногами не работать, тянуться вперед.
9. Плавание с доской на одних ногах, в позе коррекции.	8 раз	Выдох в воду.
10. Плавание кролем на спине с движениями одной рукой и с полной координацией движений.	8 раз	
11. Плавание кролем на спине с гребком двумя руками одновременно, ногами держать колобашку.		Ногами не работать!
13 Плавание брасом на груди с узким гребком руками, ногами кролем.		

## ВПК № 2.

Упражнения для укрепления мышц свода стопы и голени, профилактика плоскостопия.

Содержание	Дозировка	Методические указания	
1. И.п.- стоя лицом к бортику, держаться за него руками. Выполнять выдохи в воду.	6-8 раз 1 круг	Глубокий вдох, медленный выдох.	
2. Ходьба на носках, руки в стороны.	1 круг	Темп медленный, спина прямая. Держать осанку	
3. Ходьба на пятках, руки за головой.	1 круг		
4. Ходьба на внутренней стороне стопы, руки произвольно.	1 круг		
5. Ходьба на внешней стороне стопы, руки произвольно.	1 круг 1 круг		
6. Ходьба в полу приседе, руки на пояс.	20 раз		Глубина по пояс. Лопатки вместе, спина прямая.
7. Прыжки на месте, не отрывая пальцы стоп от дна, руки за головой.	8 раз		Лицо полностью опустить в воду.
8. Выдохи в воду, руки за спину.	6-8 раз		
9. И.п.- стоя лицом к бортику, держаться за него руками. Выполнять выдохи в воду.	10 раз	Глубокий вдох, медленный выдох.	
10. И.п.- стоя лицом к бортику, держаться за него руками. Подняться на носки и опуститься.	1 мин	Медленно подняться и медленно опустится.	
11. И.п.- стоя спиной к бортику, взявшись за него руками, выполнять «Велосипед».	10 раз	Держаться за бортик. Темп медленный. Спина прямая, ногу не сгибать.	
12. И.п.- стоя лицом к бортику, присесть поднимаясь на носки.	4x10 м		
13. И.п.- стоя спиной к бортику, руки в стороны, выполнять махи прямыми ногами, продвигаясь вперед.	8x10 м		
14. Плавание с доской с работой ногами кролем.	6x10 м	Носки вытянуты, ноги в коленях не сгибать.	
15. Плавание кролем на спине с полной координацией движений.	3 мин	Руки ближе к голове Темп медленный.	
16. И.п.- стоя у бортика, держаться за него руками. Доставать со дна мелкие игрушки пальцами ног.	3 мин		
17. Плавание в ластах на груди и на спине с различными положениями рук.			

### ВПК №3.

Упражнения для развития мышечного корсета, укрепление мускулатуры верхних и нижних конечностей.

Содержание	Дозировка	Методические указания
1. И.п.- стоя лицом к бортику, держаться за него руками. Выполнять выдохи в воду.	6-8 раз 1 круг	Глубокий вдох, медленный выдох.
2. Ходьба на носках, руки в стороны.	1 круг	Темп медленный, спина прямая.
3. Ходьба на пятках, руки за головой.	1 круг	Держать осанку
4. Ходьба на внутренней стороне стопы, руки произвольно.	1 круг	
5. Ходьба на внешней стороне стопы, руки произвольно.	1 круг	
6. Ходьба в полу приседе, руки на пояс.	20 раз	Глубина по пояс. Лопатки вместе, спина прямая.
7. Прыжки на месте, не отрывая пальцы стоп от дна, руки за головой.	8 раз 6-8 раз	Лицо полностью опустить в воду.
8. Выдохи в воду, руки за спину.	6x10 м	Тянуться, ногами не работать.
9. Скольжение на груди на задержке дыхания в индивидуальной позе коррекции.	8x10 м	Гребок прямыми руками.
10.Плавание на одних ногах, в позе коррекции.	8x10 м	Носки вытянуты, ноги в коленях не сгибать.
11.Плавание кролем на спине с движениями одной рукой координацией движений.	8x10 м 45 сек	
12.Плавание кролем на спине в позе коррекции.		Ноги работают с мелкой амплитудой.
13.Плавание кролем на груди, ногами держать колобашку.		
14.Плавание брассом на груди с гребком руками, ногами кролем.		
15.«Звездочка » на спине.		

## Описание упражнений и игр на воде.

1. **Упражнение «Поплавок»** Стоя сделать вдох, задержать дыхание, присесть под воду и обхватить руками колени, прижать подбородок к груди. Всплыть на поверхность и задержаться в таком положении 5-10 секунд.
2. **Упражнение «Медуза»** Стоя сделать вдох, задержать дыхание, присесть под воду и обхватить руками колени, прижать подбородок к груди. Всплывая на поверхность выпрямить и расслабить ноги и руки, и в таком положении задержаться 5-10 секунд.
3. **Упражнение «Звездочка на груди»** Стоя сделать вдох, задержать дыхание, аккуратно, не прыгая, лечь на воду лицом в низ, развести руки и ноги в стороны. Всплывая на поверхность лежать в таком положении 5-10 секунд.
4. **Упражнение «Звездочка на спине»** Стоя сделать вдох, задержать дыхание, развести руки и ноги в стороны и аккуратно, не прыгая, лечь на воду спиной. Всплывая на поверхность лежать 5-10 секунд.
5. **Упражнение «Стрелочка на груди», «Стрелочка на спине»** . Стоя прямо, ноги вместе, руки прямые за головой. Выполнить вдох и оттолкнуться от дна или бортика, лечь на воду и скользить, работая ногами кролем.
6. **«Гигантские шаги»**. Занимающиеся ходят широким шагом, высоко поднимая ноги, сначала взявшись за руки, потом опустив руки. Цель – кто быстрее дойдет до бортика.
7. **«Море волнуется»**. Играющие стоят в шеренге по одному, лицом к бортику и держаться за поручень. По команде: «Море волнуется!» все расходятся по бассейну (их «разогнал ветер»). По команде: «На море тихо!» все занимают исходное положение у бортика. Кто последним оказался у бортика, тот выбывает из игры.
8. **«Рыбы и сеть»**. Все играющие, кроме двух водящих, разбегаются. Водящие, держась за руки, стараются поймать кого-либо из играющих. Для этого им надо сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, образуя с ними цепь. Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.
9. **«Морские змеи»**. Играющие становятся в колонну по одному. Каждый из них кладет руки на плечи впереди стоящему. Передвигаясь вперед, все выполняют выдохи в воду («змея шипит на воду»). Затем выполняется то же, но «змея» передвигается между разбросанными по воде предметами: досками, мячами и другими, не задевая их.
10. **«Цапли»**. Две команды располагаются у противоположных бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро передвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Участник команды, который первым достигает установленной отметки, объявляется победителем.
11. **«Пройди под мостом»**. Занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми доками, подныривая под них. Доски можно заменить деревянными шестами или обручами.
12. **«Спрячься»**. Играющие образуют круг, в центре которого находится тренер. Дети быстро опускают голову в воду в момент, когда тренер проводит над их

головой рукой, шестом или бечевкой с привязанной на конце надутой камерой.

13. **«Водолазы».** Играющие делятся на две команды. Предварительно на дно водоема опускают хорошо заметные предметы (цветные «солдатики», камни, игрушки и т.д.). По команде играющие собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает команда, участники которой соберут больше предметов.
14. **«Пятнашки».** Занимающиеся свободно располагаются по бассейну. Один из них – водящий. Он должен запятнать игрока, не успевшего нырнуть. Запятнанный игрок становится водящим.
15. **Эстафета с мячом.** Глубина по пояс. Две команды, становятся в колонну по одному, широко расставив ноги; расстояние между командами – 3-4 м. У каждой колонны свой мяч, который находится у направляющих. По сигналу тренера игроки, наклоняясь вперед и погружаясь в воду, передают мяч между ногами стоящему сзади игроку, следующие таким же образом передают его. Когда мяч дойдет до конца колонны, его передают над головой: каждый игрок, прогнувшись, принимает мяч от стоящего позади и передает игроку, стоящему впереди. Направляющий, получив мяч, снова передает его под ногами. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру установленное количество раз. Передавать мяч можно только из рук в руки. Если мяч потерян, игрок обязан проделать передачу вновь. Больше 5 раз – туда и обратно – проводить мяч не рекомендуется.
16. **«Пятнашки с поплавком».** Водящий – «пятнашка» - старается догнать кого-либо из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» успеет дотронуться до играющего раньше, чем он примет данное положение, они меняются ролями.
17. **«Сомбреро».** Играющие делятся на две команды. Каждый игрок ставит плавательную доску на голову «сомбреро» и удерживая правильную осанку старается дойти до противоположного бортика бассейна не уронив доску с головы. Побеждает команда, которая смогла выполнить задания с наименьшими падениями шляпы.
18. **«У кого больше пузырей?»** Дети погружаются в воду и делают длинный выдох через рот. У кого на воде больше пузырей?
19. **«Дельфины на охоте».** Каждый участник игры должен, отталкиваясь ногами от дна, преодолеть в скольжении определенную дистанцию. Побеждает тот, кто преодолеет дистанцию с наименьшим числом отталкиваний от дна и первым пересечет линию финиша. То же можно выполнить в скольжении на спине или на боку.
20. **«Чей рекорд?»** Все занимающиеся одновременно соревнуются в плавании на скорость в полной координации движений. Можно провести соревнование в виде эстафеты.
21. **«Тоннель».** Играющие становятся в колонну по одному, расставив ноги пошире. Направляющий поворачивается ко всем лицом и, оттолкнувшись от дна, проныривает у них между ногами и становится последним, то же повторяет второй и т. д. Можно проводить игру как соревнование между

двумя командами. Побеждает команда, все игроки которой раньше закончат проныривание.

22. **«Кто сделает меньше гребков?»** Надо проплыть дистанцию любым стилем с движениями одними руками с наименьшим количеством гребков.
23. **«Волейбол в воде».** Играющие, лежа на воде, располагаются по кругу и передают друг другу легкий мяч ударами одной или двумя руками. Надо стараться не становиться на дно.
24. **«Салки с мячом».** Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну. Один из них – водящий – плавает с мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих. Тот, кого заденет мячом, становится на место водящего, и игра продолжается.
25. **«Гонки мячей».** Играющие становятся парами и берут в руки по мячу. По команде тренера плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят мяч (головой и руками) впереди себя. Выигрывает тот, кто быстрее всех проплывет условное расстояние и не потеряет мяч.
26. **«Рыбаки и рыбки».** Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну это рыбки. Один из них – водящий «Рыбак» – плавает, стараясь поймать кого-либо из играющих. Тот, кого заденет, становится «рыбаком». Затем «рыбаки » берутся за руки и игра продолжается до тех пор пока не останется одна «рыбка».

## ЛИТЕРАТУРА

1. Оздоровительное, лечебное, и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ.высш.учеб.зведений / Н.Ж. Булгакова, С.В. Морозов, И.О Попов и др. ; Под ред. Н.Ж Булгаковой.- М.: Издательский центр «Академия», 2005 г.
2. Кардамонова Н.Н. «Плавание: лечение и спорт» Серия «Панацея», Ростов н/Д.: Феникс, 2001 г.
3. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. «Лечебная физкультура» Новейший справочник / Под общей ред. Проф. Т.А. Евдокимовой. 2004 г.
4. авт. колл. д-р пед наук, проф. А.А. Кашкин, д-р пед. наук О.И. Попов, канд. пед. наук, доцент В.В. Смирнов; Федеральное агенство по физической культуре и спорту: Плавание. Программа. - М.: Советский спорт, 2009
5. Викулов А.Д.: Плавание. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004
6. В.З. Афанасьев, Н.Ж. Булгакова, Л.П. Макаренко и др.; Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой; Рец.: Т.М. Абсалямов, В.С. Васильев, С.А. Гониянц: Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001
7. Плавание. Игровой метод обучения  
Авторы: Карпенко Е., Коротнова Т. и др.Серия: Библиотечка тренера год издания: 2009