

Управление образования города Кузнецка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5 города Кузнецка

«Рассмотрено»	«Принято»	«Утверждаю»
МО учителей художественно- эстетического цикла МБОУ СОШ №5 города Кузнецка Протокол №1 от 30.08.2023	Педагогическим советом МБОУ СОШ №5 города Кузнецка Протокол №1 от 30.08.2023	Директор МБОУ СОШ №5 города Кузнецка _____/Е.В.Ошкина/ Приказ № 180 от 31.08.2023

Рабочая программа
по плаванию для 2 классов

Составитель учителя физической культуры: Загарина Е.С

2023 год

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в РФ, примерной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, а также с учетом многолетнего опыта работы бассейнов г. Пензы по обучению детей плаванию.

Настоящая программа рекомендована для обучения плаванию детей младшего школьного возраста тренерам, инструкторов, учителей физической культуры (воспитания), а так же родителей, желающих самостоятельно обучить ребёнка плавать.

Цели программы:

1. Преодоление водобоязни у детей.
2. Обучение основам техники способов плавания кролем на груди и на спине.
3. Обучение основным гигиеническим навыкам.
4. Развитие физических качества (силы, быстроты, выносливости, координации движений).
5. Укрепление здоровья детей, закаливание организма.
6. Формирование активных позиций здорового образа жизни.
7. Воспитание сознательного отношения к занятиям физической культурой, и плаванием в частности.

Данная программа обучения плаванию рассчитана на 24 занятия. Количество занятий в неделю – 2-3. Продолжительность занятия - 45 минут. Наполняемость группы – не более 15 человек. До занятий допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям плаванием.

Содержание программы.

Учебная работа по программе проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретическая часть – это программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания и т.п.

На практических занятиях дети овладевают основами техники плавания.

Программная методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности, активности, систематичности, наглядности и доступности. Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения.

Данная программа по обучению плаванию рассчитана на 2 этапа и предусматривает:

1. Изучение вопросов по теории плавания.

2. Овладение техникой основных видов упражнений.
3. Приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.

Учебно-тематический план

№№	Содержание учебного материала	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения в бассейне • Гигиена физических упражнений • Влияние физических упражнений на организм человека • Техника и терминология плавания 	<u>4</u> 1 1 1 1
2.	Практическая подготовка: <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовительные упражнения на воде 2. Общая плавательная подготовка на воде: <ul style="list-style-type: none"> • Изучение техники плавания кролем на груди и на спине Учебные прыжки в воду • Старты • Игры • Контрольные испытания 3. Общефизическая подготовка на суше: <ul style="list-style-type: none"> • СФП • ОФП 	<u>20</u> 2 14 8 2 1 1 2 1 2
3.	Медицинский контроль	1

Содержание теоретической подготовки.

1. Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием.

2. Гигиена физических упражнений.

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой. Режим сна, отдыха, питания.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем на организм человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

4. Техника и терминология плавания.

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания и старта. Основные термины, используемые на тренировках.

Содержание практической подготовки.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- подготовительные упражнения для освоения с водой,
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания,
- учебные прыжки в воду,
- старты,
- игры,
- контрольные испытания,
- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Контрольные упражнения и нормативы для начального обучения.

№№	Нормативные требования	Оценка	№ контрольного занятия
1.	«Стрелка» на груди «Торпеда» на груди	3 –удовлетворит. 5 – хорошо 8 – отлично 5 –удовлетворит. 8 – хорошо 10 – отлично	3
3.	Проплыть <ul style="list-style-type: none">• «кролем» на груди• «кроль» на спине	15м.удовлетворительно 20м. хорошо 25м. Отлично 25м. С помощью ног- удовлетворительно 20м. В координации- хорошо 25м. В координации- отлично	24
4.	Старт кролем на груди	С оценкой техники	24

Планирование занятий начального обучения плаванию.

Планирование занятий по начальному обучению плаванию осуществляется с учетом типа, размеров и глубины бассейна, возраста новичков, степени укомплектованности групп начальной подготовки и других факторов.

За основу планирования взята программа 24 уроков начального обучения плаванию, которая рассчитана на учащихся 1-3-х классов. Осваивается при 3-х разовых занятиях в неделю, за два месяца.

В основе программы лежит комплексное изучение основных элементов техники плавания спортивными способами и параллельное овладение техникой плавания способами «кроль» на груди и на спине. Курс обучения условно разделяется на два этапа.

Основу 1 этапа (уроки 1-9, см. таблицу №3) составляют подготовительные

упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении; учебные прыжки в воду; ОРУ и СФУ на суше.

На **2 этапе (уроки 10-24)** главное внимание уделяется изучению техники плавания способами «кроль» на груди и на спине.

Уроки 9 и 24 являются контрольными. На этих уроках определяется освоение пройденного материала.

Каждый этап обучения заканчивается **контрольным соревнованием**, на котором подводится итог всей учебно-образовательной и воспитательной работы.

Основной формой обучения является урок. Урок условно делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть: построение, расчет занимающихся, краткое объяснений задач и порядка проведения урока, выполнение упражнений на суше, небольшая разминка в воде.

Основная часть: изучение новых упражнений в воде, закрепление умений и навыков, приобретенных на прошедшем уроке. От четкости и методической последовательности в проведении данной части занятия зависит успех решения главных задач обучения.

Заключительная часть: закрепление плавательных навыков в виде игр, эстафет, развлечений в воде и организационное завершение урока на суше. Уместно несколько минут в конце занятия выделить для «свободного плавания» и позволить детям выполнить их любимые упражнения. Нередко тренер использует эти минуты для индивидуальной работы с отстающими. На суше проводится построение, подведение итогов, задание на дом. При подведении итогов отмечают успехи и недостатки группы в целом, а также успехи отдельных учеников.

**Примерный график распределения учебного материала
(24 –урочная программа)**

№.№	Учебный материал	1 степень	2 степень
	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
1.	Теория.	+ +	+ +
2.	Упражнения ОФП, СФП на суше.	+++++++к	+ + + + + + + + + + + + + + + +
3.	Подготовительные упражнения в воде: - погружение, «Стрелка, «Торпеда» - элементарные гребковые движения спортивными способами.	+++++++ +++++++к	
4.	Учебные прыжки в воду.	+++++++к	+ + + + + + + + + + + + + + + к
5.	Игры.	+++++++ +	+ + + + + + + + + + + + + + + +
6.	Упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине.		+ + + + + + + + + + + + + + + к
7.	Упражнения для изучения техники старта.		+ + + к

Медицинский контроль.

Основными задачами медицинского контроля является:

- выявление противопоказаний к занятиям,
- определение функционального состояния для назначения соответствующей нагрузки,
- контроль за состоянием ребенка.

Примерное содержание уроков на первом этапе обучения

Первая ступень направлена на приобщение к воде, преодоление чувства страха. Изучаются подготовительные упражнения, осваиваются дыхание в воду, всплывание и лежание на воде, прыжок ногами в воду с низкого бортика. На этом этапе большое внимание уделяется индивидуальной работе, свободному плаванию.

Урок 1.

Задачи: *организация занимающихся, освоение с водой, изучение свойств воды, освоение выдоха в воду, погружение в воду с головой.*

На суше: ознакомление обучающихся с местом занятий и особыми правилами поведения в бассейне на суше и в воде, демонстрация способов плавания кроль на спине и кроль на груди, выполнение нескольких общеразвивающих упражнений (ОРУ). Изучение короткого вдоха и длинного выдоха.

В воде:

1) обучение входу в воду по лесенке и распределение вдоль бортика бассейна.

Методические указания (М.У.) - спуститься в воду необходимо держась за лесенку спиной к воде, лицом к бортику.

2) имитация работы ног в плавании кролем на груди, держась за бортик:

-выполняется по сигналу тренера, работать 10-15 сек.

М.У.: руки выпрямлены, смотреть на руки, ноги вытянуты, движение прямыми ногами вверх-вниз, из воды выходят только пятки.

3) имитация работы ног в плавании кролем на спине, держась за бортик

- выполняется по сигналу тренера, работать 10-15 сек.

М.У.: ноги выпрямлены, носки оттянуты, развернуты внутрь, колени из воды не вынимать, живот на поверхности воды.

4) держась за крючок двумя руками (руки вместе) вытянуться (ноги вместе) сделать скольжение, с помощью тренера с поднятой головой. Упражнение называется «Стрелка».

М.У.: 2-3 раза для каждого ребенка.

5) держась за крючок двумя руками (руки вместе), вытянуться (ноги вместе), сделать скольжение с работой ног кролем, с помощью тренера с поднятой головой.

Упражнение называется «Торпеда».

М.У.: 2-3 раза для каждого ребенка; руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки.

6) «Стрелка» на груди с опущенной головой на крючке, с помощью тренера.

М.У.: 2-3 раза для каждого ребенка.

7) «Торпеда» на груди с опущенной головой на крючке, с помощью тренера

М.У.: 2-3 раза для каждого ребенка; руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки.

8) погружение под воду с последующим выпрыгиванием с опорой руками о бортик и без.

9) короткий вдох и длинный выдох у поверхности воды на месте.

М.У.: вдох выполняется ртом, выдох через рот и нос одновременно.

10) свободное плавание (если в бассейне есть инвентарь, т. е. спасательные круги, нарукавники).

Домашнее задание: подставлять лицо под душ на задержке дыхания или опускать лицо в тазик с водой, не вытирая руками.

Урок 2.

Задачи: *разучивание имитационных упражнений, прыжок ногами в воду с бортика, держась за шест (с помощью тренера).*

На суше: повторение правил поведения и техники безопасности в бассейне, выполнение подготовительных упражнений на бортике.

1) ОРУ - 5 мин., с обязательной имитацией работы рук кролем и на спине.

В воде:

1) вход в воду по лестнке и распределение вдоль бортика.

2) повторить 2- 9 упражнения предыдущего урока.

3) выполнить прыжок в воду с бортика держась за шест тренера - 3-4 раза.

4) свободное плавание (если в бассейне есть инвентарь, т. е. спасательные круги, нарукавники).

Домашнее задание: повторять упражнения, выученные на суше перед зеркалом, в ванне или в тазике с водой выполнять выдохи в воду, не вытирая лицо руками.

Урок 3.

Задачи: на суше: *разучивание на суше специальных упражнений: имитация движений ногами и руками кролем на груди и на спине;*

в воде: *научиться открывать глаза в воде, обучение вдоху и выдоху в воду, погружаться под воду и выполнять прыжок с бортика.*

На суше: ОРУ - 5 мин., имитация упражнений руками кролем на груди и кролем на спине, сидя на бортике выполнить движения ногами кролем без погружения в воду и с погружением.

М.У.: ноги выпрямлены, стопы в воде, носки вытянуты и повернуты внутрь.

В воде:

1) прыжок в воду с бортика держась за шест (с помощью тренера).

2) выдохи в воду (исходное положение - руки на бортике) - 10 раз.

3) повторить 2-7 упражнения 1 урока (по одному разу).

4) приседание под воду с открытыми глазами в парах, посмотреть друг на друга - 4 раза.

5) приседания под воду с последующим выпрыгиванием вверх, выполняя длинный выдох в воду и короткий вдох во время прыжка (постараться выполнять без пауз) - 10 раз.

9) прыжки в воду с бортика, держась за шест (с помощью тренера) - 3-4 раза.

Домашнее задание: выполнять задания 2-го урока.

Урок 4.

Задачи: *закрепление быстрого вдоха и медленного выдоха под воду, погружение под воду и выполнение прыжка в воду с бортика.*

На суше: имитация работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине. Изучение короткого вдоха и длинного выдоха.

В воде:

- 1) прыжок в воду с бортика держась за шест (с помощью тренера).
 - 2) краткое повторение упражнений 2 урока. После каждого упражнения самостоятельно сделать 10 выдохов под воду.
 - 3) «Стрелка» на груди без шеста - 3-4 раза. После каждого упражнения самостоятельно сделать 10 выдохов под воду.
 - 4) «Торпеда» на груди без шеста - 3-4 раза. После каждого упражнения самостоятельно сделать 10 выдохов под воду.
- М.У.: руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки.
- 5) прыжок в воду с бортика держась за шест (с помощью тренера) - 3-4 раза.

Урок 5.

Задачи: *совершенствование движений руками кролем и на спине («мельница») на суше; разучивание движений ногами «кроль» в воде; совершенствование освоенных ранее упражнений.*

На суше: ОРУ, имитация работы рук и ног при плавании на груди и на спине.

В воде:

- 1) вход в воду прыжком с бортика, держась за шест (с помощью тренера и без помощи).
- 2) движения ногами «кролем» с опорой руками о бортик 3 раза по 15 секунд.
М.У.: подбородок касается воды, вдох и выдох на воду, как бы дуя на горячее.
- 3) имитация работы ног в плавании кролем на спине, держась за бортик.
М.У.: выполняется по сигналу тренера 10-15 сек.
- 3) движения ногами «кролем» с выдохом в воду, опираясь руками о бортик (короткий вдох и длинный выдох) - 10-15 выдохов.
- 4) «Стрелка» на груди без шеста с различным положением рук: правая прижата к туловищу, левая вытянута вперед и прижата к голове; наоборот; обе руки прижаты к туловищу. Повторить 3-4 раза. После каждого упражнения самостоятельно сделать 10 выдохов в воду.
- 5) «Торпеда» на груди без шеста с различным положением рук: правая прижата к туловищу, левая вытянута вперед и прижата к голове; наоборот; обе руки прижаты к туловищу. Повторить 3-4 раза. После каждого упражнения самостоятельно сделать 10 выдохов в воду.
М.У.: руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки.
- 6) плавание кролем на задержку дыхания - 3-4 раза. После каждого упражнения самостоятельно сделать 10 выдохов под воду.
М.У.: головой не крутить, гребок прямыми руками; рука сверху опускается на ухо, гребок от головы до бедра; большим пальцем коснуться бедра.
- 5) прыжок в воду с бортика держась за шест (с помощью и без помощи тренера) - 3-4 раза

Домашнее задание: попеременные движения ногами кролем в положении лёжа на полу, на спине и животе; движения руками кролем и на спине, стоя перед зеркалом.

Урок 6.

Задачи: совершенствование движений ногами «кролем», дыхания в воду.

На суше: повторить упражнения на суше из урока 5.

В воде:

- 1) вход в воду прыжком с бортика, держась за шест (с помощью или без помощи тренера).
 - 2) выдохи в воду, держась за бортик бассейна - 10-15 раз.
 - 3) приседание в воду с выдохом и прыжок вверх с выполнением быстрого вдоха (руки опираются о бортик) - 10 раз.
 - 4) движения ногами кролем с опорой о бортик, на задержке дыхания, с опущенным в воду лицом - 2-3 раза.
 - 5) «Стрелка» на груди без шеста с различным положением рук (правая прижата к туловищу, левая вытянута вперед и прижата к голове; наоборот; обе руки прижаты к туловищу). Повторить 3-4 раза. После каждого упражнения самостоятельно сделать 10 выдохов под воду.
 - 6) «Торпеда» на груди без шеста с различным положением рук (правая прижата к туловищу, левая вытянута вперед и прижата к голове; наоборот; обе руки прижаты к туловищу). Повторить 3-4 раза. После каждого упражнения самостоятельно сделать 10 выдохов под воду.
- М.У.: руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки.
- 7) кроль на груди без дыхания. Повторить 3-4 раза. После каждого упражнения самостоятельно сделать 10 выдохов под воду.
- М.У.: головой не крутить, гребок прямыми руками; рука сверху опускается на ухо, гребок от головы до бедра; большим пальцем коснуться бедра.
- 8) прыжок в воду с бортика держась за шест (с помощью тренера) - 3-4 раза.

Домашнее задание: повторять задание из урока 5.

Урок 7.

Задачи: совершенствование скольжений на груди, прыжки в воду.

На суше: повторение правил поведения и личной гигиены; ходьба на месте, вытягивание вверх из положения основная стойка, руки вверх («Стрелка»), махи руками вверх, вниз, в стороны, одновременные и попеременные, «Мельница», одновременные вращения руками вперед и назад; сидя на бортике, движения ногами кролем.

В воде:

- 1) прыжок в воду с бортика или со стартовой тумбы в воду без тренера (шест на воде) - 2-3 раза.
 - 2) выдохи в воду, руки на бортике (короткий вдох и длинный выдох) - 10-15 раз.
 - 3) движения ногами кролем в сочетании с выдохами, руки на бортике - 10-15 выдохов.
 - 5) «Стрелка» на груди с доской, на задержку дыхания (2-3 раза).
- М.У.: проскользнуть как можно дальше.
- 6) «Торпеда» на груди с доской, с выполнением выдохов в воду - 2-3 раза.
- М.У.: руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки; проплыть как можно дальше.
- 7) кроль на груди без дыхания. Повторить 3-4 раза. После каждого выполнения самостоятельно сделать 10 выдохов под воду.
- М.У.: головой не крутить, гребок прямыми руками; рука сверху опускается на ухо,

гребок от головы до бедра; большим пальцем коснуться бедра.

Домашнее задание: повторить упражнения из урока на суше, опускать лицо в воду на задержке дыхания, выполнять выдохи в воду.

Урок 8.

Задачи: *совершенствование скольжений, дыхания, с работой и без работы ног.*

На суше: комплекс упражнений из урока 7.

В воде:

- 1) прыжок в воду с бортика или тумбочки без помощи тренера.
- 2) выдохи в воду у бортика - 15 раз.
- 3) «Стрелка» на груди с различным положением рук (с доской). Правой держаться за доску, левая прижата к туловищу и наоборот - по 1 разу. После упражнения сделать 10 выдохов под воду самостоятельно.
- 4) «Стрелка» на груди с различным положением рук (без доски), правая вытянута вперед, левая прижата к туловищу и наоборот - по 1 разу. После упражнения сделать 10 выдохов под воду самостоятельно.
- 5) «Торпеда» на груди с доской на задержку дыхания 2-3 раза. После упражнения сделать 10 выдохов под воду самостоятельно.
М.У.: руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки.
- 6) «Торпеда» на груди без доски на задержку дыхания. После упражнения сделать 10 выдохов под воду самостоятельно.
М.У.: руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки.
- 7) прыжки в воду с бортика или тумбочки - 3-4 раза.

Домашнее задание: повторить движения ногами «кроль» на груди и на спине, лёжа на полу.

Урок 9. Контрольный урок.

Задачи: *оценка умения выполнять упражнения «Стрелка» и «Торпеда» на груди, прыжок в воду с бортика.*

На суше: ОРУ, имитация работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.

В воде:

- 1) выполнение упражнения «Стрелка» на груди.
Оценка: 3м – удовлетворительно; 5м – хорошо; 8м – отлично
- 2) выполнение упражнения «Торпеда» на груди.
Оценка: 5м – удовлетворительно; 8м – хорошо; 10м – отлично.

Домашнее задание: выполнить комплекс ОРУ на суше.

Примерное содержание уроков на втором этапе обучения.

Вторая ступень предполагает решение следующих задач: закрепление навыков, полученных на первом этапе обучения, изучение способов плавания на груди и спине, освоение дыхания в воду в движении.

Урок 10.

Задачи: *организация занимающихся, повторение учебного материала первого этапа (выдохов, движений ногами кролем на груди и на спине)*

На суше: правила поведения и техники безопасности, правила личной гигиены; повторение подводных упражнений: ОРУ, имитация работы рук и ног при плавании на груди и на спине.

В воде:

1) прыжок в воду с низкого бортика или тумбочки без шеста - 1 раз.

2) выдохи в воду - 10-15 раз.

М.У.: короткий вдох и длинный выдох.

3) «Торпеда» на груди с различным положением рук - 2-3 раза. После упражнения сделать 10 выдохов в воду самостоятельно.

М.У.: руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки.

4) кроль на груди на задержку дыхания - 2-3 раза. После упражнения сделать 10 выдохов в воду самостоятельно.

М.У.: головой не крутить, гребок прямыми руками; рука сверху опускается на ухо, гребок от головы до бедра; большим пальцем коснуться бедра.

5) скольжение на спине шест под головой, держась руками за шест - 2-3 раза. После упражнения сделать 10 выдохов в воду самостоятельно.

6) работа ног лежа на спине шест под головой, держась руками за шест - 2-3 раза. После упражнения сделать 10 выдохов в воду самостоятельно.

7) «Стрелка» на спине держась за шест (с помощью тренера) - 2-3 раза. После упражнения сделать 10 выдохов в воду самостоятельно.

8) прыжки в воду с бортика или тумбочки - 3-4 раза.

Домашнее задание: выдохи в воду, погружение в воду с открытыми глазами, «Мельница» у зеркала.

Урок 11.

Задачи: *разучивание скольжений на спине с различным положением рук, совершенствование выдохов в воду и прыжков.*

На суше: ОРУ, имитация работы рук и ног при плавании на груди и на спине.

Имитация дыхания при плавании кролем на груди.

В воде:

1) прыжок в воду с низкого бортика или со стартовой тумбы без шеста.

2) работа ног кролем на спине держась за бортик - 10-15 секунд.

3) кроль на груди на задержку дыхания

М.У.: головой не крутить, гребок прямыми руками; рука сверху опускается на ухо, гребок от головы до бедра; большим пальцем коснуться бедра - 2-3 раза. После упражнения сделать 10 выдохов в воду самостоятельно.

4) имитация дыхания при плавании кролем на груди у бортика. Лицо в воде, держась одной рукой за бортик, другая рука вытянута вперед и прижата к голове, поворот головы и вдох в сторону опорной руки, поворот головы и выдох под воду. Выполнить по 10 раз в обе стороны.

М.У.: поворачиваем только голову, ухо в воде.

5) скольжение на спине шест под головой, держась руками за шест - 2-3 раза. После упражнения сделать 10 выдохов в воду в каждую сторону самостоятельно.

6) работа ног лежа на спине шест под головой, держась руками за шест - 2-3 раза. После упражнения сделать 10 выдохов в воду в каждую сторону самостоятельно.

М.У.: ноги выпрямлены, носки оттянуты, развернуты внутрь; колени из воды не вынимать.

7) «Стрелка» на спине держась за шест (с помощью тренера) - 2-3 раза. После упражнения сделать 10 выдохов под воду в каждую сторону самостоятельно.

8) прыжки в воду с бортика или тумбочки - 3-4 раза.

Домашнее задание: выполняем комплекс ОРУ на суше.

Урок 12.

Задачи: изучение работы рук кролем *на груди, освоение скольжения на спине, совершенствование прыжков с бортика.*

На суше: ОРУ, имитация работы рук и ног при плавании на груди и на спине.

В воде:

1) прыжок в воду с низкого бортика или со стартовой тумбы без шеста (шест на воде).

2) работа ног кролем на спине держась за бортик - 10-15 секунд.

3) кроль на груди на задержку дыхания - 2-3 раза.

4) имитация дыхания при плавании кролем на груди у бортика - 10 выдохов в каждую сторону.

5) «Стрелка» на спине держась за шест (с помощью тренера) - 2 раза. После каждого упражнения сделать 10 выдохов под воду в каждую сторону самостоятельно.

6) «Торпеда» на спине держась за шест (с помощью тренера) - 2 раза. После каждого упражнения сделать 10 выдохов под воду в каждую сторону самостоятельно.

М.У.: ноги выпрямлены, носки оттянуты, развернуты внутрь; колени из воды не вынимать.

7) прыжки в воду с низкого бортика или со стартовой тумбы - 3-4 раза.

8) свободное плавание.

Домашнее задание: повторять упражнения, выполненные на суше.

Урок 13.

Повторение урока № 12. Освоение материала предыдущего урока представляет определённые трудности, выполнение упражнений этого урока требует дополнительных временных затрат.

Урок 14.

Задачи: *совершенствование работы рук кролем на груди, совершенствование дыхания кролем на груди, освоение скольжения на спине, совершенствование прыжков с бортика.*

На суше: все упражнения 12 урока.

В воде:

- 1) прыжок в воду с низкого бортика или со стартовой тумбы, без помощи тренера.
- 2) имитация дыхания при плавании кролем на груди.
- 3) кроль на груди на задержку дыхания - 3-4 раза. После каждого упражнения сделать 10 выдохов под воду в каждую сторону самостоятельно.

М.У.: головой не крутить, гребок прямыми руками; рука сверху опускается на ухо, гребок от головы до бедра; большим пальцем коснуться бедра.

4) «Стрелка» на спине с различным положением рук, держась за шест (с помощью тренера). После каждого упражнения сделать 10 выдохов под воду в каждую сторону самостоятельно.

5) «Торпеда» на спине с различным положением рук, держась за шест (с помощью тренера). После каждого упражнения сделать 10 выдохов под воду в каждую сторону самостоятельно.

М.У.: ноги выпрямлены, носки оттянуты, развернуты внутрь; колени из воды не вынимать.

6. Прыжки в воду с низкого бортика или со стартовой тумбы - 3-4 раза.

Урок 15.

Задачи: *совершенствование работы рук кролем на груди, освоение скольжения на спине, совершенствование прыжков с бортика.*

На суше: все упражнения 12 урока.

В воде:

- 1) прыжок в воду с низкого бортика или со стартовой тумбы без шеста.
- 2) кроль на груди на задержку дыхания.

М.У.: головой не крутить, гребок прямыми руками; рука сверху опускается на ухо, гребок от головы до бедра; большим пальцем коснуться бедра- 2 раза.

3) имитация дыхания в правую и левую сторону при плавании кролем на груди, держась рукой за бортик - по 10 -15 раз.

4) «Торпеда» на груди держась за шест левой рукой, правая прижата к туловищу, вдох в правую сторону -2-3 раза.

5) «Торпеда» на груди держась за шест правой рукой, левая рука прижата к туловищу, вдох в левую сторону - 2-3 раза.

6) «Торпеда» на спине с различным положением рук, держась за шест (с помощью тренера) - 3-4 раза.

М.У.: ноги выпрямлены, носки оттянуты, развернуты внутрь; колени из воды не вынимать.

7) прыжок в воду с бортика из положения присев, держась двумя руками за шест с выходом в скольжение - 2-3 раза.

Урок 16.

Повторение урока № 15. Так как усвоение материала предыдущего урока представляет определённые трудности, выполнение упражнений этого урока требует дополнительных временных затрат.

Урок 17.

Задачи: *освоение техники плавания кролем на груди и старта.*

На суше: комплекс упражнений из предыдущих уроков;

В воде:

- 1) старт с низкого бортика с выходом в скольжение на груди.
- 2) кроль на груди на задержку дыхания - 2-3 раза. После каждого упражнения сделать 10 выдохов в воду в каждую сторону самостоятельно.
М.У.: головой не крутить, гребок прямыми руками; рука сверху опускается на ухо, гребок от головы до бедра; большим пальцем коснуться бедра.
- 3) «Торпеда» на груди, с доской в левой руке, правая прижата к туловищу, вдох в правую сторону - 2-3 раза.
- 4) «Торпеда» на груди с доской в правой руке, левая рука прижата к туловищу, вдох в левую сторону - 2-3 раза.
- 5) «Торпеда» на спине с различным положением рук: руки внизу прижаты к туловищу; правая прижата к туловищу, левая вытянута вверх; левая прижата к туловищу, правая вытянута вверх.
М.У.: ноги выпрямлены, носки оттянуты, развернуты внутрь; колени из воды не вынимать.
- 6) старт с низкого бортика с выходом в скольжение на груди - 3-4 раза.

Урок 18.

Повторение урока № 17. Освоение материала предыдущего урока представляет определённые трудности, выполнение упражнений этого урока требует дополнительных временных затрат.

Урок 19.

Задачи: *освоение техники плавания кролем на груди и на спине, старта.*

На суше: ОРУ, имитация работы рук и ног при плавании на груди и на спине.

В воде:

- 1) старт с низкого бортика с выходом в скольжение на груди.
- 2) кроль на груди на задержку дыхания - 2 раза.
М.У.: головой не крутить, гребок прямыми руками; рука сверху опускается на ухо, гребок от головы до бедра; большим пальцем коснуться бедра.
- 3) имитация дыхания в правую сторону при плавании кролем на груди.
- 4) имитация дыхания в левую сторону при плавании кролем на груди.
- 5) «Торпеда» на груди с доской в левой руке, правая прижата к туловищу, вдох в правую сторону.
- 6) «Торпеда» на груди с доской в правой руке, левая рука прижата к туловищу, вдох в левую сторону.

7) кроль на груди с дыханием в правую сторону через 4 гребка: 4 гребка, вдох в правую сторону - 2 раза.

М.У.: вдох выполняется в положении: левая рука вытянута впереди у головы, правая рука вдоль туловища, кисть у бедра; гребок выполняется по средней линии тела от головы до бедра.

8) кроль на груди с дыханием в левую сторону через 4 гребка: 4 гребка, вдох в левую сторону - 2 раза.

М.У.: вдох выполняется в положении: правая рука вытянута впереди у головы, левая рука вдоль туловища, кисть у бедра; гребок выполняется по средней линии тела от головы до бедра.

9) кроль на груди с дыханием через 3 гребка: 3 гребка, вдох - 2 раза.

10) «Торпеда» на спине с различным положением рук – по 1 разу.

М.У.: ноги выпрямлены, носки оттянуты, развернуты внутрь; колени из воды не вынимать.

11) старт с низкого бортика с выходом в скольжение на груди - 2-3 раза.

Урок 20.

Повторение урока № 19. Освоение материала предыдущего урока представляет определённые трудности, выполнение упражнений этого урока требует дополнительных временных затрат.

Урок 21.

Задачи: *освоение техники плавания кролем на груди и на спине, старта.*

На суше: ОРУ, имитация работы рук и ног при плавании на груди и на спине.

В воде:

1) старт с низкого бортика с выходом в скольжение на груди - 2-3 раза.

2) выдох в воду у бортика на груди в правую и левую сторону - по 10-15 раз.

3) кроль на груди с дыханием в правую сторону через 4 гребка - 2 раза.

М.У.: вдох выполняется в положении: левая рука вытянута впереди у головы, правая рука вдоль туловища, кисть у бедра; гребок выполняется по средней линии тела от головы до бедра

4) кроль на груди с дыханием в левую сторону через 4 гребка: 4 гребка, вдох в левую сторону - 2 раза.

М.У.: вдох выполняется в положении: правая рука вытянута впереди у головы, левая рука вдоль туловища, кисть у бедра; гребок выполняется по средней линии тела от головы до бедра.

5) кроль на груди с дыханием через 3 гребка: 3 гребка, вдох - 2 раза.

6) «Торпеда» на спине с различным положением рук - 3 раза. После каждого упражнения сделать 10 выдохов в воду в каждую сторону самостоятельно.

7) плавание на спине руки прижаты к туловищу, ладони вниз; один гребок правой рукой от головы до бедра, пауза на шесть ударов ногами, еще один гребок этой же рукой и т. д.

8) тоже упражнение другой рукой.

9) плавание на спине руки вдоль туловища с переменной работой рук: руки прижаты к туловищу, ладони вниз, гребок правой, пауза на 6 ударов ногами, гребок левой и т. д.

Домашнее задание: имитация работы рук и ног при плавании кролем на спине и на груди.

Урок 22.

Повторение урока № 21. Освоение материала предыдущего урока представляет определённые трудности, выполнение упражнений этого урока требует дополнительных временных затрат.

Урок 23.

Задачи: освоение техники плавания кролем на груди и на спине, старта.

На суше: ОРУ, имитация работы рук и ног при плавании на груди и на спине.

В воде:

- 1) старт с тумбочки кролем на груди выход в скольжение.
- 2) кроль на груди с дыханием в правую сторону через 4 гребка: 4 гребка, вдох в правую сторону.
М.У.: вдох выполняется в положении левая рука вытянута впереди у головы, правая рука вдоль туловища, кисть у бедра; гребок выполняется по средней линии тела от головы до бедра.
- 3) кроль на груди с дыханием в левую сторону через 4 гребка: 4 гребка, вдох в левую сторону.
М.У.: вдох выполняется в положении правая рука вытянута впереди у головы, левая рука вдоль туловища, кисть у бедра; гребок выполняется по средней линии тела от головы до бедра.
- 5) кроль на груди с дыханием через 3 гребка: 3 гребка, вдох.
- 6) «Торпеда» на спине с различным положением рук.
- 7) плавание на спине руки вдоль туловища с переменной работой рук по 4 гребка каждой рукой.
- 8) плавание на спине в полной координации - 3-4 раза по 4-6 циклов работы рук.
- 9) старты с бортика и тумбочки - 2-4 раза.

Урок 24. Контрольный урок.

Задачи: *сдача контрольных нормативов.*

В воде:

- 1) старт кролем;
- 2) проплывание отрезка кролем на груди в полной координации с дыханием: 15 метров - удовлетворительно; 20 метров - хорошо; 25 метров – отлично.
- 3) проплывание отрезка кролем на спине: 25 метров с помощью ног - удовлетворительно; 20 метров в полной координации - хорошо; 25 метров в полной координации – отлично.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 ГОРОДА
КУЗНЕЦКА**, Ошкина Елена Вячеславовна, Директор

08.12.23 13:15
(MSK)

Сертификат 82716847D5B41DCFE1912E1C21CFCBF1