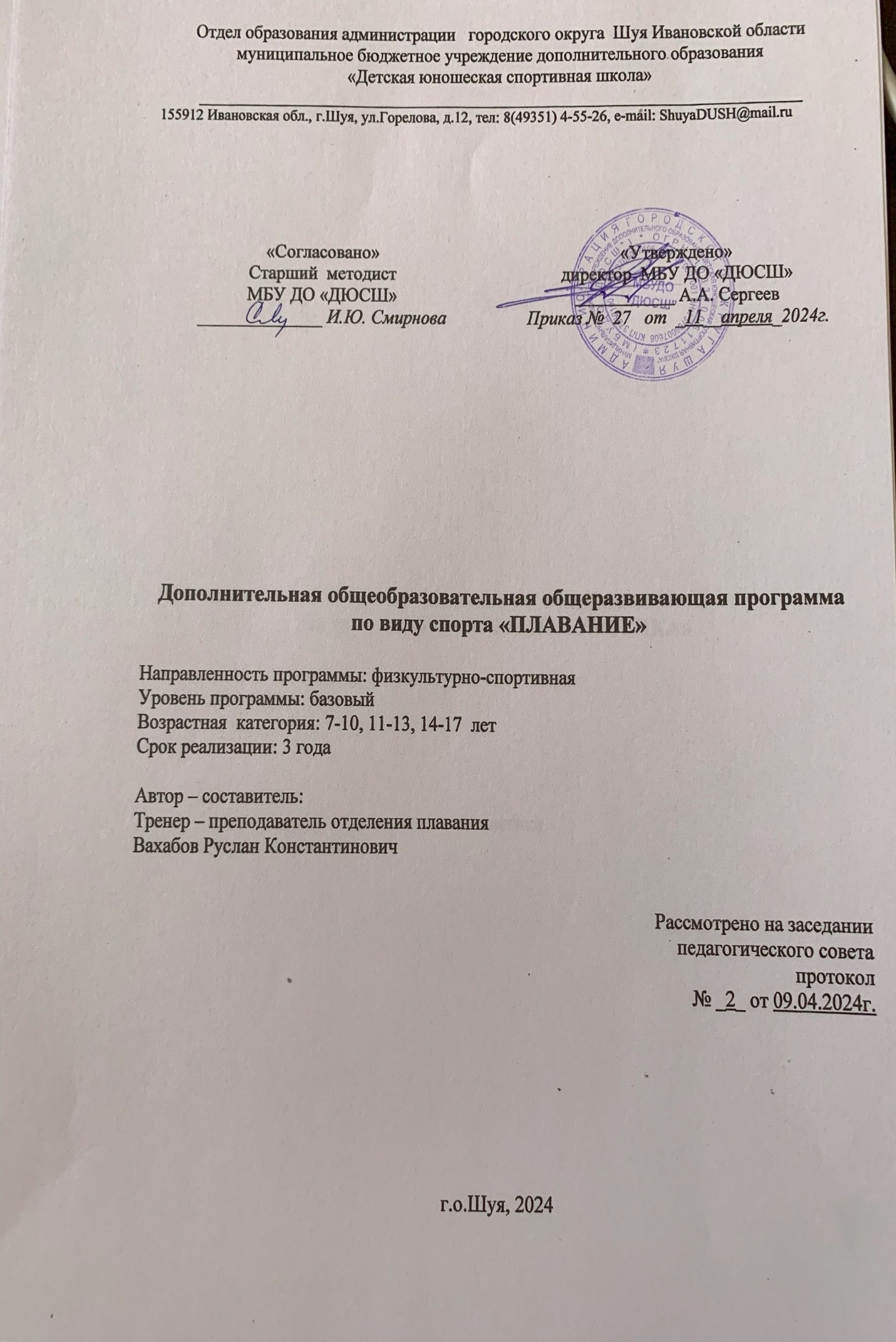
****

**Содержание программы**

**Раздел I. Комплекс основных характеристик программы .**………………………...…… 3

1.1.Пояснительная записка ..........................................................................................................3

1.2. Цели и задачи……………......................................................................................................6

1.3. Содержание программы .......................................................................................................7

1.4. Планируемые результаты…………………………………………………………………33

**Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий**.......................................34

2.1. Календарный учебный график……………………………………………………………34

2.2. Условия реализации программы ........................................................................................35

2.3. Формы аттестации ...............................................................................................................35

2.4. Оценочные материалы.........................................................................................................37

2.5. Методическое обеспечение …………….............................................................................38

2.6. Список литературы...……………………………………………………………………...43

3. Приложение 1. Рабочая программа воспитания…………………………………………...45

Приложение 2. Календарно-тематическое планирование………………………………….62

Приложение 3. Методические материалы……………………………………………………79

**РАЗДЕЛ I.**

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Плавание» разработана с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).
2. Федеральный Закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных услуг в социальной сфере».
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. №16).
13. Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Патриотическое воспитание» и др.;
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
16. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
17. Распоряжение заместителя председателя Правительства Ивановской области от 01.08.2022г. № ИЭ-19 «Об утверждении плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1-й этап - 2022-2024г.г.»
18. Приказ Департамента образования и науки Ивановской области от 21.12.2023 г. № 1478-о «О системах персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ивановской области».
19. Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».
20. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа» (новая редакция) от 17.07.2023г. №991.
21. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «ДЮСШ».

**Актуальность программы.** Интерес у детей к плаванию с каждым годом растет. Систематические занятия плаванием оказывают на организм школьников всестороннее развитие. Занятия на воде благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышают сопротивляемость организма простудным заболеваниям, улучшают обмен веществ, формируют правильную осанку, улучшают общее состояние организма. Благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система. Программа предназначена для обучающихся 1-11 классов общеобразовательных школ. Обучение по ней, позволит овладеть необходимыми приёмами плавания. Кроме того, программа направлена не только на получение детьми знаний, умений и навыков по плаванию, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Направленность** (профиль) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Плавание» - физкультурно-спортивная.

Вид деятельности (профиль обучения) - индивидуальные виды физкультурно-спортивной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Плавание» по уровню сложности содержания соотносится с базовым уровнем. Она предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний в области данного вида спорта.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Занятия плаванием помогут поправить здоровье, улучшить деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, органов пищеварения, значительно расширить возможности опорно-двигательного аппарата. В учебный план и содержание данной программы включены кроме традиционных разделов общей и специальной физической подготовки, включены и другие разделы спортивной подготовки: теоретической, физической, технической**.** Это даст возможность обучающимся глубже освоить технические приемы данного вида спорта.

**Отличительными особенностями данной программы является:** организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Младший школьный возраст (7-10 лет) является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет разучено в этот период, тем проще ребенку будет освоить сложные технические элементы в дальнейшем.

Возраст 11-14 лет является наиболее благоприятным, чтобы заложить надежные основы технической и физической подготовки.

Обучающиеся этого возраста способны технически правильно выполнять движения, осваивать различные стили плавания.

В юношеский период (15-17 лет) плавно заканчивается биологическое формирование организма и начинается его становление. Обучение в спортивно-оздоровительных группах при работе с данным возрастом, в значительной степени зависит от уровня подготовки обучающихся. Так, при отсутствии необходимой гибкости и подвижности в суставах, могут возникнуть проблемы с освоением техники отдельных стилей плавания, выполнении гребковых движений.

В данном возрасте особое внимание следует уделять развитию гибкости, силовой подготовке, развитию физической выносливости.

Структура занятий построена таким образом, что теоретические знания обучающийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным.

В быту и повседневной деятельности мы постоянно связаны с водой. В самом близком контакте с ней находится молодежь во время активного отдыха. Бывают случаи, когда вода настигает нас там, где мы ее меньше всего ждем (наводнения, приливы). Довольно часто несчастные случаи происходят с детьми во время купания в водоемах. Поэтому простая случайность, неосмотрительность, незнание правил безопасности на воде, а самое главное неумение плавать, могут привести к гибели ребенка. Научить плавать ребенка жизненно важно.

Навык плавания сохраняется на всю жизнь. Чем раньше человек войдет в воду и начнет учиться плавать, тем быстрее добьется успеха. Дети учатся плавать быстро, они лучше взрослых усваивают естественные движения в воде, где успех дела решают координация и ловкость, а не физическая сила.

Как и в любом другом виде спорта в основе есть соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы. Каждый участник может мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы. Участие в соревнованиях помогает обучающимся совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе, поэтому 3-х летний период подготовки юных спортсменов можно поделить:

* **1 год обучения:** необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации в данном виде спорта.
* **2 и 3 год обучения** предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщения их к плаванию; начальное обучение технике и приемам; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики легкой атлетики.

***Педагогическая целесообразность программы.*** Педагогическая целесообразность программы плавания, как и многих других видов спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Занятия по программе позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Адресат программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию предназначена для обучающихся от 7 до 17 лет.

Базовый уровень подготовки рассчитан на 3 года обучения: 1, 2, 3 год обучения.

На обучение по программе зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Группы формируются с учетом возраста обучающихся (7-10, 11-13, 14-17 лет).

Объем программы.

Программа рассчитана на 36 учебных недель. Режим учебно-тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения - 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа). Общий объем программы 216 часов в год.

*Форма обучения:* – очная.

*Основными формами* учебно-тренировочного процесса являются: групповые комплексные учебно-тренировочные занятия (теория + практика) и практические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, в городских спортивно-массовых мероприятиях.

*Режим занятий:* 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия в учреждении начинаются не ранее 8.00 и заканчиваются не позднее 20.00.

*Наполняемость* в учебной группе 1,2, 3 года обучения -15 человек.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс в системе дополнительного образования детей представляет собой специально организованную деятельность педагогов и учащихся, направленную на решение задач обучения, воспитания, развития личности. Процесс обучения в дополнительном образовании имеет менее формализованный характер по сравнению с общеобразовательной школой, не имеет жестких рамок.

Индивидуализация обучения в системе дополнительного образования детей осуществляется со стороны самого ребенка, который сам осуществляет выбор интересного для себя вида деятельности. Изменяется и позиция педагога: он выступает не только как носитель знаний, но и как помощник в становлении личности обучающегося.

Форма организации деятельности учащихся: групповая и индивидуально-групповая.

Основным видом занятий является учебно-тренировочное занятие. В перечень видов занятий включаются также соревновательные занятия и сдача контрольных нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы: сдача контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке.

* 1. **Цель и задачи**.

**Цель** программы: удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых детей.

Задачи:

*Предметные:*

- расширение знаний о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха, о вреде допинга и профилактике вредных привычек;

- освоение технических приемов плавания, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;

- ознакомление со специальной терминологией, используемой в виде спорта плавание;

- ознакомление с правилами участия в соревнованиях и правилами судейства соревнований по плаванию;

- формирование опыта участия в соревнованиях по индивидуальным видам спорта.

*Метапредметные:*

- развитие мышления на основе расширения вариативности применения технических приемов плавания;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие и совершенствование физических способностей учащихся.

*Личностные:*

* формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме;
* приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
* воспитание уверенности в своих силах, адаптации к социальной среде;
* приобщение к здоровому образу жизни;
* воспитание личности, способной к творческому самовыражению и пониманию чужого видения.

**1.3. Содержание программы**

В учебном плане представлены соответствующие блоки (модули), которые характеризуют направленность процесса обучения по программе. Обучающиеся осуществляют теоретическую, физическую, техническую подготовку за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические и практические мероприятия, спортивные соревнования.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

(36 недель по 6 часов неделю - 216 часов в год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов и темы** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | | **Формы**  **аттестации / контроля** |
| **теория** | **практика** |
| **1** | **Теоретическая подготовка.** | **16** | **10** | **1** |  |
| 1.1. | Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. | 1 | 1 |  | ***Текущий.*** Устный опрос,  беседа |
| 1.2. | Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. | 2 | 2 |  |
| 1.3. | Основы техники спортивного и прикладного плавания. | 5 | 5 |  |
| 1.4. | Правила личной гигиены. | 1 | 1 |  |
| 1.5. | Правила поведения при несчастных случаях на воде. | 2 | 1 | 1 |
| **2.** | **Общая физическая подготовка.** | **36** | - | **36** |  |
| 2.1. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). | 11 |  | 11 | ***Текущий.*** Практическое задание, наблюдение |
| 2.2. | Упражнения на гибкость. | 9 |  | 9 |
| 2.3. | Упражнения с предметами. | 8 |  | 8 |
| 2.4. | Упражнения на расслабление. | 8 |  | 8 |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка.** | **36** | - | **36** |
| 3.1. | Специальные имитационные упражнения. | 11 |  | 11 |
| 3.2. | Упражнения для ног, направленные на отработку техники в четырех способах плавания. | 12 |  | 12 |
| 3.3. | Упражнения для рук, направленные на отработку техники «Гребка» в четырех способах плавания. | 13 |  | 13 |
| **4.** | **Плавательная подготовка.** | **100** | - | **100** |  |
| 4.1. | Упражнения на ознакомление со свойствами воды. | 4 |  | 4 | ***Текущий.*** Практическое задание, наблюдение |
| 4.2. | Упражнения, способствующие развитию ориентировки и формированию безопорного положения тела в воде. | 8 |  | 8 |
| 4.3. | Прыжки и ныряния. | 8 |  | 8 |
| 4.4. | Скольжения в разных положениях тела. | 8 |  | 8 |
| 4.5. | Упражнения направленные на формирование дыхания, как целостного акта. | 8 |  | 8 |
| 4.6 | Подготовительные упражнения для обучения ССП\* «Кроль на груди». | 16 |  | 16 |
| 4.7. | Подготовительные упражнения для обучения ССП\* «Кроль на спине». | 14 |  | 14 |
| 4.8. | Подготовительные упражнения для обучения ССП\* «Брасс». | 15 |  | 15 |
| 4.9. | Упражнения для изучения поворотов и стартов. | 8 |  | 8 |
| 4.10. | Подготовительные упражнения для обучения ССП\* «Баттерфляй». | 11 |  | 11 |
| **5.** | **Упражнения на согласование движений рук и ног в координации с дыханием.** | **20** |  | **20** | ***Текущий.*** Практическое задание, наблюдение |
| **6.** | **Прикладное плавание.** | **5** |  | **5** | ***Текущий.*** Практическое задание, наблюдение |
| **7.** | **Соревнования.** | **4** |  | **4** | ***Текущий.*** Наблюдение, анализ результатов деятельности. |
| **8.** | **Контрольные нормативы.** | **4** |  | **4** | ***Входной. Промежуточный.***  Тестирование. |
| **ИТОГО:** | | **216** | **10** | **206** |  |

\*ССП- способы спортивного плавания.

**Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения**

1. **Теоретическая подготовка** - **10 часов.**
   1. ***Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.(1 ч)***
      1. *Теория.* (0,5 ч) Правила поведения в бассейне.
      2. *Теория.* (0,5 ч) Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

*Форма контроля:* текущий: устный опрос, беседа.

* 1. ***Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.(2 ч)***

*1.2.1. Теория.* (1 ч) Общее понятие о гигиене. Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом.

1.2.2. *Теория.* (1 ч) Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учёбой и досугом.

*Форма контроля:* текущий: устный опрос, беседа.

* 1. ***Основы техники спортивного и прикладного плавания.(10 ч)***

*1.3.1.Теория.* (1 ч) Основные требования к современной технике спортивных способов плавания. Положение пловца в воде.

* + 1. *Теория.* (1 ч) Движения руками, ногами и их согласование в различных способах.
    2. *Теория.* (1 ч) Техника дыхания. Факторы, влияющие на состояние техники пловца.
    3. *Теория.* (1 ч) Понятие о стиле пловца. Техника стартов и поворотов.
    4. *Теория.* (1 ч) Краткая характеристика и значение прикладного плавания.

*Форма контроля:* текущий: устный опрос, беседа.

* 1. ***Правила личной гигиены.(1 ч)***

*1.4.1.Теория.* (0,5 ч) Личная гигиена юного пловца. Уход за телом.

*1.4.2.Теория.* (0,5 ч) Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви пловца. Гигиенические основы закаливания.

*Форма контроля:* текущий: устный опрос, беседа.

* 1. ***Правила поведения при несчастных случаях на воде (2 ч)***

*1.5.1.Теория.* (1 ч) Правила поведения при несчастных случаях на воде, транспортировка утопающего на воде, оказание первой помощи.

*1.5.2.Практика.* (1 ч) Транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.

*Форма контроля:* текущий: устный опрос, беседа.

1. Общая физическая подготовка — 36 часов (практика).
   1. ***Общеразвивающие упражнения.\**** (11 ч)

*Практика:*

Построение, расчёт по порядку, объяснение задач занятия, обычная ходьба и бег боком, спиной вперёд, с различными положениями рук, в полуприседе и т.п.

\*Входят в разминку (5-7 мин) каждого учебно – тренировочного занятия.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

* 1. ***Упражнения на гибкость\* (9 ч)***

*Практика:*

Упражнения на растягивание и расслабление мышц, маховые и рывковые движения, на подвижность в плечевых суставах и стопы.

\*Входят в разминку (5-7 мин) каждого учебно – тренировочного занятия.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

* 1. ***Упражнения с предметами\* (8 ч)***

*Практика:*

Упражнения с набивными мячами, лёгкими гантелями, скакалкой, гимнастической палкой.

\*Входят в основную часть (10-15 мин) учебно – тренировочного занятия 1 раз в неделю.

* 1. ***Упражнения на расслабление\*******(8 ч)***

*Практика:*

***-*** потряхивание кистей, предплечий, рук и плечевого пояса;

- расслабленные маховые и вращательные движения руками;

- наклоны и повороты туловища, упражнения на расслабление ног, восстановление дыхания.

\*Входят в заключительную часть (5-6 мин) каждого учебно – тренировочного занятия.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

1. Специальная физическая подготовка - 36 часов (практика).
   1. ***Специальные имитационные упражнения*** (в зале)***\* (11 ч)***

*Практика:*

- имитационные упражнения на суше;

- имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук;

- имитация простейших гребковых движений ногами и руками;

- имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа;

- имитация стартового прыжка, имитация поворотов.

\*Входят в основную часть (10 мин) учебно – тренировочного занятия.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

* 1. ***Упражнения для ног, направленные на отработку техники в четырех способах плавания\* (12 ч)***

*Практика:*

- упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением дыхания в заданном ритме.

- упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме, с различными хватами за доску и исходными положениями рук.

- упражнения, выполняемые в безопорном положении. Движения ногами кролем на задержке дыхания, с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме и с различными исходными положениями рук.

\*Входят в основную часть (10 мин) учебно – тренировочного занятия при обучении ССП.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

* 1. ***Упражнения для рук, направленные на отработку техники «гребка» в четырех способах плавания\* (13 ч)***

*Практика:*

- упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Движения ногами кролем на спине сидя, лежа, с опорой рук о бортик.

- упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). Движения ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук и хватами за доску.

- упражнения, выполняемые в безопорном положении с различными исходными положениями рук.

\*Входят в основную часть (10 мин) учебно – тренировочного занятия при обучении ССП.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

1. **Плавательная подготовка** - **100 часов (практика).**

***4.1.Упражнения на ознакомление со свойствами воды (4 ч)***

*Практика:*

Упражнения направлены на ознакомление с такими свойствами воды, как плотность, текучесть, способность оказывать сопротивление движущемуся телу. Бег и прыжки в воде характеризуются непродолжительной безопорной фазой, а падения на воду фиксируют первую ступень формирования безопорного положения в воде.

*Контрастные упражнения*: различные виды ходьбы, бега, передвижения с гребковыми движениями рук.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***4.2.Упражнения, способствующие развитию ориентировки и формированию безопорного положения тела в воде (8 ч)***

*Практика:*

*Упражнения на задержку дыхания и погружение* - предназначены для преодоления инстинктивного страха перед погружением под воду; обучения открыванию глаз и ориентировке в воде:

*Упражнения на всплывание* - направлены на ознакомление с непривычным состоянием невесомости и выталкивающей силой воды: «Поплавок».

*Упражнения на лежание.* Во время выполнения данной группы упражнений происходит:

1) освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении (на груди и на спине);

2) освоение возможного изменения положения тела в воде;

3) освоение навыка перехода из горизонтального в вертикальное положение.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

* 1. ***Прыжки и ныряния.(8 ч)***

*Практика:*

*Учебные прыжки в воду для:*

1) снятия страха перед водой и быстрое освоение с новой средой, овладение умением выполнять гребковые движения в воде;

2) подготовки к успешному освоению старта и ориентированию под водой.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

* 1. ***Скольжения в разных положениях тела (8 ч)***

*Практика:*

*Упражнения на скольжение*:

1) упражнения на освоение равновесия и обтекаемого положения тела;

2) упражнения на формирование умения вытягиваться вперед в направлении движения;

3) упражнения на освоение горизонтального «рабочего» положения тела.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

* 1. ***Упражнения, направленные на формирование дыхания, как целостного акта (8 ч)***

*Практика:*

1) упражнения на освоение навыка задержки дыхания на вдохе;

2) упражнения на формирование умения делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;

3) упражнения на освоение выдохов в воду;

4) упражнения на формирование ритма дыхания.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

* 1. ***Подготовительные упражнения для обучения ССП «Кроль на груди» (16 ч)***

*Практика:*

*Техника движения рук в кроле на груди.*

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой кролем на груди и проноса с опорой рук о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным). С выполнением кролевого вдоха в сторону руки заканчивающей гребок. Плавание на руках с различным ритмом дыхания (колобашка в ногах).

3. Упражнения, выполняемые в безопорном положении. На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным). С выполнением кролевого вдоха в сторону руки заканчивающей гребок дыхание 2:2, 3:3.

* 1. ***Подготовительные упражнения для обучения ССП «Кроль на спине» (14 ч)***

*Практика.*

*Техника движения рук в кроле на спине.*

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой кролем на спине и выполнением проноса из различных исходных положений рук.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным, одновременным). Плавание с выполнением движения одними руками ноги держат колобашку.

3. Упражнения, выполняемые в безопорном положении. Выполнение гребка руками из различных исходных положений.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

* 1. ***Подготовительные упражнения для обучения ССП «Брасс» (15 ч)***

*Практика:*

*4.8.1.Техника движения рук в брассе (8 ч).*

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой брассом и проноса с опорой рук о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным, одновременным). Плавание на руках с различным ритмом дыхания (колобашка в ногах).

3. Упражнения, выполняемые в безопорном положении. На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений).

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.8.2.Упражнения для изучения движений ногами (7 ч).*

1. 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.

2. И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дольше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

* 1. ***Подготовительные упражнения для обучения ССП «Баттерфляй» («Дельфин»). (11 ч)***

*Практика:*

*4.9.1.Подготовительные упражнения для изучения движений ногами (4 ч).*

1. И.п. – стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2. И.п. – стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3. И.п. – стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4. И.п. – стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.

5. И.п. – лежа. Держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6. То же, но лежа на боку.

7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя – впереди).

9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

10.Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди).

11.Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.9.2.Упражнения для изучения движений руками и дыхания (4 ч)*.

1.И.п. – стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

2.И.п. – стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

3.То же, но лицо опущено вниз.

4.То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

5.И.п. – стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

6.Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

7.Плавание при помощи движений руками без круга.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.9.3.Упражнения для изучения общего согласования движений (3 ч).*

1.И.п. – стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем на воде.

2.Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

3.Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

4.Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

5.То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два – три цикла, затем – на каждый цикл движений.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

4.8 ***Упражнения для изучения поворотов и стартов. (8 ч)***

*Практика:*

Подводящие упражнения. Спады. Виды поворотов. Виды стартов. Выходы.

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

*4.8.1.Стартовый прыжок с тумбочки (3 ч)*.

1. И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед – вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкивание в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.

10.Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.8.2.Старт из воды (3 ч).*

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.8.3.Упражнения для изучения техники поворотов (2 ч).*

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким – либо способом и смогут проплыть 20м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

1. Упражнения на согласование движений рук и ног в координации с дыханием (20 ч).

*Практика:*

Обучение плаванию под счет гребков, двухстороннему вдоху, плавание шестиударным, четырехударным кролем.

*5.1.1.Упражнения для изучения движений руками и дыхания\**

1.И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

2.И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

3.И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

4.Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

5.То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

6.Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

7.Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

8.Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

\*В упражнениях 1-3: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 4: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой.

\*Упражнения 4-8: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с надувным кругом между ногами.

\*Упражнения 4-6 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

*Упражнения для изучения общего согласования движений\**

10.Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

11.Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

12.То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

13.Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три».

\*В упражнении 10: вначале делается два, затем три и более циклов движений.

\*Упражнения 11-12 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем – на каждый цикл.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

1. Прикладное плавание (5 ч)

*Практика:*

Упражнения в ластах. Обучение технике проныривания**.** Правила обращения с ластами. Отличие плавания в ластах от классического плавания. Специфика плавания в ластах. Особенности техники. Техника ныряния на глубину. Положение тела на глубине. Особенности дыхания при нырянии на глубину.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

1. Соревнования – (4 ч)

*Практика:* участие в соревнованиях на уровне учреждения и уровне муниципалитета.

*Форма контроля:* Анализ результатов.

1. Контрольные нормативы - 4 ч (тестирование).

*Практика:* сдача контрольных нормативов.

*Форма контроля:* входной, промежуточный.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

(36 недель по 6 часов неделю - 216 часов в год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов и темы** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | | **Формы**  **аттестации / контроля** |
| **теория** | **практика** |
| **1** | **Теоретическая подготовка.** | **6** | **6** |  |  |
| 1.1. | Правила поведения в бассейне. |  | 1 |  | ***Текущий.*** Устный опрос, беседа |
| 1.2. | Гигиена физических упражнений. |  | 1 |  |
| 1.3. | Врачебный контроль и самоконтроль. |  | 1 |  |
| 1.4. | Морально-волевая подготовка. |  | 1 |  |
| 1.5. | Правила организации и проведения соревнований по плаванию. |  | 2 |  |
| **2.** | **Общая физическая подготовка.** | **24** | - | **24** |  |
| 2.1. | Прикладные упражнения. |  |  | 9 | ***Текущий.*** Практическое задание, наблюдение |
| 2.2. | Упражнения с набивными мячами. |  |  | 5 |
| 2.3. | Спортивно-вспомогательная гимнастика. |  |  | 5 |
| 2.4. | Акробатические упражнения. |  |  | 5 |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка.** | **27** | - | **27** |
| 3.1. | Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов | 9 |  | 9 |
| 3.2. | Силовые упражнения | 6 |  | 6 |
| 3.3. | Упражнения на растягивание и подвижность | 6 |  | 6 |
| 3.4 | Упражнения на выносливость | 6 |  | 6 |  |
| **4.** | **Плавательная подготовка.** | **151** | **7** | **144** |  |
| 4.1. | Техника спортивных способов плавания. | 7 | 7 |  | ***Текущий.*** Устный опрос, беседа |
| 4.2. | Изучение ССП\* «Кроль на груди». | 34 |  | 34 | ***Текущий.*** Практическое задание, наблюдение |
| 4.3. | Изучение ССП\* «Кроль на спине». | 30 |  | 30 |
| 4.4. | Изучение ССП\* «Брасс». | 28 |  | 28 |
| 4.5. | Изучение ССП\* «Баттерфляй». | 28 |  | 28 |
| 4.6 | Изучение стартов и поворотов в спортивном плавании. | 16 |  | 16 |
| 4.7. | Совершенствование технических упражнений. | 8 |  | 8 |  |
| **5.** | **Соревнования** | **4** |  | **4** | ***Текущий.*** Наблюдение, анализ результатов деятельности. |
| **6.** | **Контрольные нормативы** | **4** |  | **4** | ***Входной. Промежуточный.***  Тестирование. |
| **ИТОГО:** | | **216** | **13** | **203** |  |

\*ССП - способы спортивного плавания.

Содержание 2-го года обучения.

1.Теоретическая подготовка (6 часов):

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, наглядных пособий.

* 1. ***. Правила поведения в бассейне.*** (1 ч).

*Теория.* Меры безопасности. Предупреждение несчастных случаев при занятиях плаванием.

*Форма контроля. Текущий: беседа, устный опрос.*

* 1. ***. Гигиена физических упражнений.*** (1 ч).

*Теория.* Соблюдение правил личной гигиены при занятиях спортом. Организация режима дня, позволяющая совмещать физические упражнения с учебой и досугом.

*Форма контроля. Текущий: беседа, устный опрос.*

1. ***Врачебный контроль и самоконтроль.*** (1 ч).

*1.3.1.Теория.* (0,5 ч). Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

*Форма контроля. Текущий: беседа, устный опрос.*

*1.3.2.Теория.* (0,5 ч) Травмы. Причины их возникновения. Профилактика травм во время занятий на суше и в воде.

*Форма контроля. Текущий: беседа, устный опрос.*

***1.4. Морально-волевая подготовка.*** (1 ч).

*Теория.* Культура поведения спортсмена. Моральные качества человека. Волевые качества человека. Воспитание целеустремленности, дисциплинированности, трудолюбия, настойчивости. Примеры мужества и патриотизма спортсменов.

*Форма контроля. Текущий: беседа, устный опрос.*

1.5. ***Правила организации и проведения соревновании по плаванию.*** (2 ч).

*1.5.1. Теория.* *(1 ч).* Виды дистанций и характер соревнований. Обязанности и права участников.

*Форма контроля. Текущий: беседа, устный опрос.*

*1.5.2. Теория.* *(1 ч).* Правила проведения соревнований: старт и финиш; выполнение поворотов различными спортивными способами. Правила судейства соревнований по плаванию.

*Форма контроля. Текущий: беседа, устный опрос.*

**2.Общая физическая подготовка (24 ч).**

Общая физическая подготовка проводится в спортивном зале.

***2.1.*** *Практика.**(9 ч)* ***Прикладные упражнения.***

Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей.

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин.

Бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 2-х км для девочек и 3-х км для мальчиков; повторное пробегание отрезков 30-60 м, бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***2.2.*** *Практика.**(5 ч)* ***Спортивно-вспомогательная гимнастика (примерные перечни упражнений).***

*Одиночные упражнения* без предметов для укрепления мышц туловища:

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять как можно выше руки и ноги.
2. Лежа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться, выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево и

направо.

1. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.
2. Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
3. Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).
4. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
5. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх - вниз.

*Упражнения с партнером:*

1. Стоя спиной к друг другу с захватом под руки: попеременные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. Стоя на коленях руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклониться назад.
3. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
4. Стоя лицом к друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй - в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
5. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх-наружу: опускание и поднимание рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
6. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу: поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
7. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося (тачка)
8. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***2.3.*** *Практика.**(5 ч)* ***Упражнения с набивными мячами.***

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3кг.), передача мяча друг другу, в кругу парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Упражнения:

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.
2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.
4. Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из - за головы.
5. Стоя, ноги врозь боком друг другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***2.4.*** *Практика.**(5 ч)* ***Акробатические упражнения.***

Упражнения выполняются со страховкой.

- перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись;

- перекаты назад и вперед;

- кувырок вперед в группировке;

- кувырок вперед с шага.

Мост из положения лежа на спине. Кувырки через плечо. Шпагат с опорой на руки.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

3.Специальная физическая подготовка (27 ч).

***3.1.*** *Практика.**(9 ч)* ***Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:***

- движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания;

- имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***3.2.*** *Практика.**(6 ч)* ***Силовые упражнения.***

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***3.3.*** *Практика.**(6 ч)* ***Упражнения на растягивание и подвижность.***

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами:

- маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах;

- волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах;

- круговые движения плечевого пояса.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***3.4.*** *Практика.**(6 ч)* ***Упражнения на выносливость.***

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Аналогично упражнению 8х50м на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом.

С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин до 40-60 мин.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

4.Плавательная подготовка - 151 ч (7 ч - теория, 144 ч - практика)

***4.1. Теория. (7 ч) Техника спортивных способов плавания.***

*4.1.1.Теория (1 ч)* Основные требования к современной технике спортивных способов плавания.

*Форма контроля:* текущий: беседа, устный опрос.

*4.1.2. Теория (1 ч)* Факторы, влияющие на улучшение обтекаемости тела пловца в воде, на повышение эффективности гребковых движений руками, ногами, техника дыхания.

*Форма контроля:* текущий: беседа, устный опрос.

*4.1.3. Теория (2 ч)* Изучение согласования движений руками с движениями ногами в спортивных способах плавания. Оптимальные варианты согласования движений.

*Форма контроля:* текущий: беседа, устный опрос.

*4.1.4. Теория (2 ч)* Техника спортивных способов плавания.

*Форма контроля:* текущий: беседа, устный опрос.

*4.1.5. Теория (1 ч)* Техника рациональных вариантов старта и поворота.

*Форма контроля:* текущий: беседа, устный опрос.

***4.2.*** *Практика.**(34 ч)* ***Изучение ССП «Кроль на груди».***

*4.2.1. Практика (12 ч) Плавание с полной координацией движений двух-, четырех- и шестиударным кролем.* Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него - акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая - вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.2.2. Практика (11 ч) Плавание кролем на сцепление*: в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна - захват воды и гребок до бедра, другая - выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д.(вдох выполняется под каждую руку).

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.2.3. Практика (11 ч) Темповое плавание* на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой - подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***4.3.Изучение ССП «Кроль на спине» (30 ч - практика).***

*4.3.1. Практика (5 ч) Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией* движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.3.2. Практика (5 ч) Плавание на спине с помощью движений одними ногами*, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.3.3. Практика (3 ч) Плавание с помощью движений одними руками* (с поплавком между ног и без него).

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.3.4. Практика (4 ч) Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки*, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнуто выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду).

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.3.5. Практика (5 ч) Плавание на спине с подменой*: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой - правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание - на своевременную передачу гребка с руки на руку).

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.3.6. Практика (4 ч) Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками* и движений ногами кролем или баттерфляем).

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.3.7. Практика (4 ч) Плавание на спине с различными вариантами дыхания:* один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой - выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***4.4.Изучение ССП «Брасс». (30 ч - практика)***

*4.4.1. Практика (6 ч)* Плавание:

- с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела;

- с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме без наплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох.

- с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении;

- с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды).

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.4.2. Практика (4 ч)* Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее - обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер).

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.4.3. Практика (4 ч)* Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами).

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.4.4. Практика (4 ч)* Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.4.5. Практика (4 ч)* Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.4.6. Практика (4 ч)* Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведение рук вперед).

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.4.7. Практика (4 ч)*  Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

* 1. ***Изучение ССП «Баттерфляй» (30 ч - практика)***

*4.5.1. Практика (5 ч)*  Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.5.2. Практика (5 ч)* Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая - у бедра; обе у бедра).

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.5.3. Практика (4 ч)* Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.5.4. Практика (4 ч)* Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.5.5. Практика (4 ч)* Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.5.6. Практика (4 ч)* Плавание двухударным слитным баттерфляем в задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются).

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.5.7. Практика (4 ч)* Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***4.6.Изучение стартов и поворотов в спортивном плавании (16 ч – практика).***

*4.6.1. Практика (3 ч)*  Освоение рациональных вариантов старта с тумбочки и из воды (под свисток). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10 м со старта под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.6.2. Практика (3 ч)*  Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.6.3. Практика (3 ч)*  Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.6.4. Практика (3 ч)*  Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.6.5. Практика (2 ч)*  Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*4.6.6. Практика (2 ч)*  Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 15 м, включающего в себя поворот.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***4.6.Совершенствование технических упражнений (8 ч – практика).***

*Практика (8 ч)*  *Совершенствование технических упражнений*, освоенных ранее, но выполняемых с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышение устойчивости техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей обучающихся начало работы по формированию индивидуального стиля плавания.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

1. *Соревнования – (4 ч)*

*Практика:* участие в соревнованиях на уровне учреждения и уровне муниципалитета.

*Форма контроля:* Анализ результатов.

1. *Контрольные нормативы - 4 ч (тестирование).*

*Практика:* сдача контрольных нормативов.

*Форма контроля:* входной, промежуточный.

Учебно-тематический план 3-го года обучения

(36 недель по 6 часов неделю - 216 часов в год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов и темы** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | | **Формы**  **аттестации / контроля** |
| **теория** | **практика** |
| **1** | **Теоретическая подготовка.** | **5** | **5** |  |  |
| 1.1. | Техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде. |  | 1 |  | ***Текущий.*** Устный опрос, беседа. |
| 1.2. | Состояние и развитие плавания в России*.* |  | 1 |  |
| 1.3. | Влияние физических упражнений на организм. |  | 1 |  |
| 1.4. | Первая помощь при несчастных случаях. |  | 1 |  |
| 1.5. | Закаливание и восстановление. |  | 1 |  |
| **2.** | **Общая физическая подготовка.** | **39** | - | **39** |  |
| 2.1. | Упражнения для развития быстроты | 7 |  | 7 | ***Текущий.*** Практическое задание, наблюдение. |
| 2.2. | Упражнения для развития скоростно - силовых качеств. | 7 |  | 7 |
| 2.3. | Упражнения для развития ловкости. | 7 |  | 7 |
| 2.4. | Упражнения для развития гибкости. | 9 |  | 9 |
| 2.5. | Упражнения для развития силы. | 9 |  | 9 |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка.** | **40** | - | **40** |
| 3.1. | Укрепление мышц плечевого пояса. | 10 |  | 10 |
| 3.2. | Укрепления мышц брюшного пресса и ног. | 20 |  | 20 |
| 3.3. | Упражнения на растяжку. | 5 |  | 5 |
| 3.4 | Упражнения на координацию движения. | 5 |  | 5 |  |
| **4.** | **Плавательная подготовка.** | **122** |  | **122** |  |
| 4.1. | Совершенствование техники ССП\* «Кроль на груди». | 30 |  | 30 | ***Текущий.*** Практическое задание, наблюдение. |
| 4.2. | Совершенствование техники ССП\* «Кроль на спине». | 25 |  | 25 | ***Текущий.*** Практическое задание, наблюдение |
| 4.3. | Совершенствование техники ССП\* «Брасс». | 23 |  | 23 |
| 4.4. | Совершенствование техники ССП\* «Баттерфляй». | 22 |  | 22 |
| 4.5. | Совершенствование техники стартов и поворотов в спортивном плавании. | 22 |  | 22 |
| **5.** | **Соревнования** | **6** |  | **6** | ***Текущий.*** Наблюдение, анализ результатов деятельности. |
| **6.** | **Контрольные нормативы** | **4** |  | **4** | ***Входной. Промежуточный. Итоговый.***  Тестирование. |
| **ИТОГО:** | | **216** | **5** | **211** |  |

\*ССП - способы спортивного плавания.

Содержание 3-го года обучения.

*1.Теоретическая подготовка (5 часов - теория).*

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, наглядных пособий.

*1.1.Техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и в воде (1 ч).*

*Теория (1 ч).* Меры безопасности. Поведения обучающихся в раздевалке, душе, спортивном зале и бассейне. Требования к спортивной одежде, средствам гигиены, иерархическая подчиненность работникам бассейна.

*Форма контроля. Текущий: беседа, устный опрос.*

*1.2.Состояние и развитие плавания в России (1 ч).*

*Теория (1 ч).* Исторический анализ развития плавания в России. Достижения российских спортсменов. Достижения лучших учеников ДЮСШ. Значение занятий плаванием на физическое и духовное развитие человека. Иерархическая схема управления плаванием в России.

*Форма контроля. Текущий: беседа, устный опрос.*

*1.3.* *Влияние физических упражнений на организм (1 ч).*

*1.3.1.Теория.* (0,5 ч). Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена; рациональное сочетание работы и отдыха.

*Форма контроля. Текущий: беседа, устный опрос.*

*1.3.2.Теория.* (0,5 ч) Понятие об утомлении в процессе занятий спортом. Влияние занятий спортом на организм. Повышение работоспособности. Понятие об утомлении и переутомлении.

*Форма контроля. Текущий: беседа, устный опрос.*

*1.4. Первая помощь при несчастных случаях (1 ч).*

*Теория (1 ч).* Предупреждение травм во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде.

*Форма контроля. Текущий: беседа, устный опрос.*

1.5. *Закаливание и восстановление (1 ч).*

*1.5.1. Теория.* *(0,5 ч).* Понятие о восстановлении энергетических затрат. Основные средства восстановления. Водные процедуры (теплый душ, ванна, суховоздушная баня) как средства восстановления. Методика их применения.

*Форма контроля. Текущий: беседа, устный опрос.*

*1.5.2. Теория.* *(0,5 ч).* Закаливание. Его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

*Форма контроля. Текущий: беседа, устный опрос.*

**2.Общая физическая подготовка (39 ч – практика).**

Общая физическая подготовка (практические занятия) проводится в спортивном зале. Упражнения ОФП включаются в подготовительную (разминка) и основную части занятия. Продолжительность от 5 до 20 мин.

***2.1. Упражнения для развития быстроты (7 ч – практика).***

*2.1.1.Практика (1 ч)*  Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*2.1.2.Практика (2 ч)*  Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*2.1.3.Практика (2 ч)*  Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*2.1.4.Практика (2 ч)*  Бег на скорость, бег с ускорением.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***2.2.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (7 ч – практика).***

*2.2.1.Практика (3 ч)*  Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*2.2.2.Практика (4 ч)*  Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***2.3.Упражнения для развития ловкости (7 ч – практика).***

*2.3.1.Практика (3 ч)*  Кувырки вперед, назад, в стороны с места.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*2.3.2.Практика (4 ч)*  Бросание и ловля мячей.

Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***2.4.Упражнения для развития гибкости (9 ч – практика).***

*2.4.1.Практика (4 ч)*  Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*2.4.2.Практика (4 ч)*  Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину).

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*2.4.3.Практика (4 ч)*  Разнонаправленные движения рук и ног.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*2.4.4.Практика (4 ч)*  Приседы.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***2.5.Упражнения для развития силы (9 ч – практика).***

*2.5.1.Практика (4 ч)*  Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*2.5.2.Практика (4 ч)*  Приседания на одной и двух ногах.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

3.Специальная физическая подготовка (40 ч – практика).

Специальная физическая подготовка (практические занятия) проводится в спортивном зале. Упражнения СФП включаются в подготовительную (разминка) и основную части занятия. Продолжительность от 5 до 20 мин.

***3.1.Укрепление мышц плечевого пояса (10 ч - практика).***

*3.1.1.Практика (5 ч)*  Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*3.1.2.Практика (5 ч)*  Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***3.2.Укрепления мышц брюшного пресса и ног (20 ч - практика).***

*3.2.1.Практика (4 ч)*  Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*3.2.2.Практика (4 ч)*  Различные кувырки и прыжки.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*3.2.3.Практика (4 ч)*  Отжимания в упоре.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*3.2.4.Практика (4 ч)*  Отжимания на руках, стоя у стенки.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*3.2.5.Практика (4 ч)*  Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***3.3.Упражнения на растяжку (5 ч - практика).***

*3.3.1.Практика (5 ч)*  Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***3.4.Упражнения на координацию движения (5 ч - практика).***

*3.4.1.Практика (5 ч)*  Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

4.Плавательная подготовка – 122 часа (практика).

***4.1.Совершенствование техники плавания ССП «Кроль на груди» (30 ч – практика).***

*Практика (30 ч). Упражнения:*

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
8. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
9. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
10. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.
11. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
12. То же, но с движениями ног дельфином.
13. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
14. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
15. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
16. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
17. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех - и двухударной.
18. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***4.2.Совершенствование техники плавания ССП «Кроль на спине» (25 ч – практика).***

*Практика (25 ч). Упражнения:*

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. То же с лопаточками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
8. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
9. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
10. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
11. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
12. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
13. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***4.3.Совершенствование техники плавания ССП «Брасс» (23 ч – практика).***

*Практика (23 ч). Упражнения:*

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
5. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
6. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
7. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
8. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
9. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
10. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
11. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
12. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
13. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
14. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
15. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
16. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
17. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
18. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
19. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.
20. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***4.4.Совершенствование техники плавания ССП «Баттерфляй» (дельфин) (22 ч – практика).***

*Практика (22 ч). Упражнения:*

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.
3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина:

а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки;

б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук;

в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

1. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
2. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
3. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
4. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
5. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
6. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.
7. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
8. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
9. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
10. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***4.5.Совершенствование техники стартов и поворотов в спортивном плавании (22 ч - практика).***

4.5.1. *Практика (10 ч).* Старт с тумбочки и из воды.

*Упражнения:*

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользить как можно дальше.
2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.
3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.
4. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.
5. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).
6. Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.
7. Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15-метровом створе).

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

4.5.2. *Практика (12 ч).* Повороты.

*Подготовительные упражнения:*

* 1. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.
  2. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
  3. Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.
  4. Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

*Выполнение простого поворота.*

*Упражнения:*

1. Выполнение простого закрытого поворота.

2. Выполнение поворотов с касанием рукой бортика, с разворотом и отталкиванием двумя ногами на спине и на груди (в положении «Стрелочка»).

3.Выполнение поворота по частям: касание, группировка, вращение, постановка ног, скольжение.

*Выполнение поворота «маятником».*

*Упражнения:*

1.Выполнение поворота «маятником».

2.Выполнение поворотов с касанием руками бортика, с разворотом и отталкиванием двумя ногами в положении на груди (в положении «Стрелочка»).

3.Выполнение поворота по частям: касание, группировка, вращение, постановка ног, скольжение.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

*5.Соревнования – (4 ч)*

*Практика:* участие в соревнованиях на уровне учреждения и уровне муниципалитета.

*Форма контроля:* Анализ результатов.

*6.Контрольные нормативы - 4 ч (тестирование).*

*Практика:* сдача контрольных нормативов.

*Форма контроля:* входной, промежуточный.

1.4.Планируемые результаты

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы в физкультурно-спортивной направленности являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания.

***Личностные результаты***.

* формирование активной гражданской позиции, культуры поведения, моральных и волевых качеств личности,
* положительная динамика развития социальной активности учащихся, которая будет проявляться в умении работать в команде; в умении разумно планировать и организовывать свою деятельность, свободное время с целью собственного развития; занимать активную жизненную позицию;
* более высокие показатели способности к рефлексии, анализу выполненной работы, что будет проявляться в способности аргументированно высказывать свое мнение, планировать достижение лучшего результата с учетом прежних ошибок; осуществлять индивидуальную образовательную траекторию с учётом общих требований и норм;
* более высокие показатели развития учебно-познавательных, коммуникативных и социокультурных компетенций, которые выразятся в умении ставить цель и организовывать её достижение; иметь опыт восприятия картины мира; уметь задавать вопросы, корректно вести диалог; владеть техническими приемами плавания.

***Метапредметные результаты.***

- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- управление эмоциями;

- технически правильное выполнение физических упражнений;

- потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья,

- потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям выбранным видом спорта.

***Предметные результаты.***

*-* навыки общей и частной гигиены, практические навыки применения физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта, владение спортивной техникой и тактикой выбранного вида спорта, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

**РАЗДЕЛ II.**

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

**2.1. Календарный учебный график**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Учебный период** | **Количество учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Количество учебных часов** | **Количество занятий в неделю** | **Продолжительность каникул** | **Форма контроля / аттестации** |
| 1-й год | С 01 сентября по 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 по 2 часа | Зимние каникулы – 1 неделя (7-9 дней) | 1.Входной *(сентябрь)*  2. Промежуточный *(май)* |
| 2-й год | С 01 сентября по 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 по 2 часа | Зимние каникулы – 1 неделя (7-9 дней) | 1.Входной *(сентябрь)*  2. Промежуточный *(май)* |
| 3-й год | С 01 сентября по 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 по 2 часа | Зимние каникулы – 1 неделя (7-9 дней) | 1.Входной *(сентябрь)*  2. Промежуточный *(май)*  3.Итоговый *(май)* |

**2.2.Условия реализации программы**

**Материально – техническое обеспечение программы**

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по подготовке пловцов основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- Наличие спортивного зала;

- Наличие бассейна;

- Наличие раздевалок, душевых;

- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки.

Для проведения занятий используется материально-техническая база и инфраструктура МАО ЦСП «Спартак», соответствующая всем основным требованиям.

**Перечень оборудования и спортивного инвентаря**

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для занятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1 | Доска для плавания | штук | 20 |
| 2 | Лопатки для плавания | штук | 20 |
| 3 | Поплавки-вставки для ног | штук | 20 |
| 4 | Свисток | штук | 2 |
| 5 | Секундомер | штук | 4 |
| 6 | Скамейки гимнастические | штук | 6 |

**Интернет - ресурсы.**

1. Демонстрация техники плавания www.virtual-swim.com .

2. Отслеживание новой информации в спортивном плавании www.russwiming.ru.

3. Статистика: рейтинги, рекорды, протоколы соревнований РФ [www.swiming.ru](http://www.swiming.ru), [www.sportvisior.ru](http://www.sportvisior.ru).

4. Новости, статистика (рейтинги, рекорды, протоколы соревнований), календарь соревнований ДВФО www.swiming.khv.ru, [www.primswim.ru](http://www.primswim.ru).

**Видеоматериалы.**

1. Фильм «Техника плавания».

2. Фильм «Повороты».

3. Фильм «Правила FINA.

4. Фильм физическая подготовка пловцов на суше.

**Кадровое обеспечение**

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют 2 основных тренера - преподавателя, имеющие высшее педагогическое образование, квалификацию «педагог по физической культуре».

**2.3. Форма аттестации**

**Аттестация** - это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта плавание.

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы по виду спорта плавание;

- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;

- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;

- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности по программе.

**Виды аттестации:**

*Входной контроль* - это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

*Текущий контроль* – систематическая проверка учебных достижений обучающихся, проводимая тренером - преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой.

*Промежуточная аттестация* – это установление уровня достижения результатов освоения учебного материала, предусмотренного образовательной программой, за учебный год.

*Итоговая аттестация* - это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательной программе по завершении всего образовательного курса программы.

***Формы проведения аттестации*** определяются тренером - преподавателем в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования. Обучающиеся сдают контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке и технической подготовке.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности - высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень - успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень - успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году:

- по общей физической и специальной подготовке: входной контроль - сентябрь-октябрь, промежуточная аттестация - апрель-май, итоговая аттестация (по окончании полного курса программы) - апрель-май;

Аттестация является обязательной для всех тренеров - преподавателей и обучающихся.

Проведение входного контроля и промежуточной аттестации осуществляется самим тренером – преподавателем, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации.

Проведение итоговой аттестации осуществляется комиссией в состав которой могут входить представители администрации, тренеры-преподаватели. Данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

***Анализ результатов аттестации***

Результаты аттестации обучающихся анализируются методической службой.

Параметры подведения итогов:

- уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);

- количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);

- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);

- перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;

- перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;

- рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

**2.4. Оценочные материалы**

Тестирование (сдача контрольных нормативов) по общей физической и специальной физической подготовке осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты - упражнения. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

**Контрольное тестирование:**

**Контрольные нормативы для проведения входного контроля и промежуточной аттестации по общефизической и специальной физической подготовке.**

**Нормативы общей физической и специальной подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **1-й год обучения** | | | **2, 3 - й год обучения** | | | |
| **мальчики** | | **девочки** | **мальчики** | **девочки** | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | | не более | | | |
| 9,6 | 9,9 | | 9,3 | | 9,5 | |
| 10 | 5 | | 13 | | | 7 |
| 1.3. | Бросок набивного мяча весом 1 кг | м | не менее | | | не менее | | | |
| 3,5 | 2,8 | | 3,7 | | | 3,2 |
| 1.4. | Наклон вперед, стоя на возвышении |  | + Зачет/ - незачет | | | + Зачет/ - незачет | | | |
| 1.5. | Выкрут прямых рук вперед - назад |  | + Зачет/ - незачет | | | Выполнить упражнение технически правильно: + Зачет/ - незачет | | | |

Тестирование технической подготовленности

Техническая подготовка для 1 – го года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения (тесты)** | **Оценка** | |
| Длина скольжения; м | 4 | 4 |
| Оценка техники плавания всеми способами,  баллы:  а) 25 м с помощью одних ног  б) 25 м в полной координации | +  + | +  + |
| Проплыв дистанции 100 м | Проплыть всю дистанцию технически правильно | |

Техническая и плавательная подготовка для 2, 3 – го годов обучения

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения (тесты)** | **Оценка** |
| Плавание 100 м  (комплексное плавание) | Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов |
| Плавание 200м  (способ по выбору) | Проплыть всю дистанцию технически правильно |

2.5.Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровнего обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность - это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательной деятельности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Групповые технологии - это выработка у обучающихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях плаванием несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

*Здоровьесберегающие* технологии – это совокупность приемов, методов, методик, средств обучения и подходов к учебно-тренировочному процессу, при котором выполняются минимум три требования:

- учёт индивидуальных особенностей обучающихся;

- недопущение чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки во время учебно-тренировочного процесса;

- обеспечение такого подхода к учебно-тренировочному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в группе.

Применение технологии здоровьесбережения позволяет:

- улучшить показатели здоровья обучающихся;

- снизить поведенческие факторы риска, опасные для здоровья, среди обучающихся;

- повысить информированность обучающихся в области здоровьесбережения в соответствии с возрастом;

- повысить мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**Методы обучения**

Конкретный эффект любого педагогического средства определяет­ся не только его содержанием и формой, но и способом применения, т.е. методом.

Используемые на занятиях плаванием методы можно подразделить на три группы: ***словесные****,* ***наглядные*** и ***практические****.*

К ***словесным*** методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

*Рассказ -* это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значе­нии в игровой деятельности.

*Объяснение* раскрывает содержание, форму и структуру конкрет­ного двигательного движения или действия, а также факторы, опре­деляющие его эффективность. Точное и доступное объяснение созда­ет предпосылки для освоения новых технических приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объясне­нию - краткость. Педагог должен уметь выделять главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

*Команды и распоряжения* - специфические формы речевого воз­действия для оперативного управления деятельностью занимающих­ся. Они отличаются особой лаконичностью. На занятиях преимущественно пользуются распоряжениями, которые, в отличие от команд, не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, на­чала или окончания упражнения или игрового задания.

*Задание* - это форма постановки индивидуальной или коллектив­ной задачи перед занимающимися для выполнения упражнений или в спортивных или подвижных играх.

*Указание* отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия учеников по ходу выполнения упражнения.

*Беседа* предполагает диалог между педагогом и учениками, благо­даря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

*Разбор,* как правило, производят после завершения упражнения или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех дей­ствий и их результата.

***Наглядные*** методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся.

К ним прежде всего относится *показ упражнений* или *их элемен­тов тренером - преподавателем* или *наиболее подготовленными обучающимися.* Показ дол­жен носить образцовый, четкий характер и создавать полное пред­ставление у занимающихся о движениях или действиях. Для этого не­обходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедлен­ном темпе и т.д.

Высокорезультативны и вспомогательные наглядные методы: *де­монстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, использование демонстрационных до­сок, планшетов* и других средств. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация, а также метод «стоп-кадра» при обучении техническим действиям.

Определенное значение имеют *методы ориентирования.* С помо­щью предметных или условных ориентиров (например, линии раз­метки, мячи, переносные стойки, разно­образные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) сигнализируют о начале или окончании движения и т.п. Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных усло­вий эффективности проведения учебных занятий.

***Практические*** методы базируются на активной двигательной дея­тельности занимающихся. Их грамотное использование имеет ре­шающее значение в освоении умений и навыков выполнения технических приемов в легкой атлетике.

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техническим приемом.

Разучивание техники может осуществляться *в целом* или *по час­тям.* Относительно простые технические приемы разучиваются в целостном виде, т.к. их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предпола­гает временное освоение отдельных элементов целостного двигатель­ного действия с последующим их объединением.

При изучении техники плавания широко используются *подводящие упражнения.* Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к ов­ладению сложными техническими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или в группе.

Количество подводящих упражнений и время их использования зависят от результативности процесса обучения. К выполнению приема в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автономно, так и во взаимосвязи друг с другом.

В дальнейшем условия выполнения технических приемов услож­няют. При этом придерживаются определенной последовательности.

Результативному освоению современных навыков в плавании на определенном этапе обучения содействует *метод сопряжен­ных воздействий.* Его сущность состоит в создании оптимальных ус­ловий для взаимосвязанного комплексного совершенствования технических приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Это достигается благодаря *соревновательным упражнениям.* Их применение создает благоприятный эмоциональ­ный фон для обучения и совершенствования технических навыков, про­буждает у занимающихся интерес к систематическим занятиям.

*Игровой метод* может быть представлен упражнениями в игровой форме, эс­тафетами и непосредственно играми.

Основу соревновательного метода составляет специально органи­зованная соревновательная деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования.

С целью достижения конкретного результата соревновательный метод может осуществляться в усложненных или облегченных по от­ношению к официальным правилам соревнований условиях.

Несмотря на всю привлекательность *игрового* и *соревновательного* методов, их применение требует определенной подготовленности за­нимающихся в плане обучения и овладения основами техники плавания.

Эффект педагогических воздействий на занятиях по плаванию всецело зависит от профессионального мастерства педагога, его уме­ния взаимосвязанно и рационально использовать комплекс средств и методов, соответствующих возрасту и подготовленности занимаю­щихся, а также сложности изучаемого материала.

**Принципы обучения**

Процесс обучения в плавании опирается на некоторые общие по­ложения - принципы, которые отражают закономерности педагогиче­ского процесса и в связи с этим носят обязательный характер при ре­шении образовательных и воспитательных задач.

К основным принципам обучения относятся: *принцип сознатель­ности и активности, принцип наглядности, принцип доступно­сти и индивидуализации, принцип постепенности, принцип сис­тематичности и последовательности.*

*Принцип сознательности и активности* при обучении техническим приемам в плавании подразумевает: осмысление и понимание занимаю­щимися сущности и сложной структуры изучаемого технического действия; самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном воспроизведении.

*Принцип наглядности* предполагает создание у учащихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его ос­воения, базируется на визуальном восприятии разнообразных дейст­вий. Кроме традиционного объяснения и показа упражнений педаго­гом или использования наглядных пособий в виде плакатов, фотогра­фий, рисунков и т. п. для данного принципа незаменимы современные технические средства, включая видеоматериалы и компьютерные технологии.

*Принцип доступности и индивидуализации* основывается на пред­варительной оценке педагогом исходного уровня подготовленности и индивидуальных возможностей воспитанников с последующим под­бором посильных заданий согласно общим закономерностям обуче­ния и воспитания. Трудности в обучении должны быть преодолимы для ученика, а его учебная деятельность - приносить ощутимый для него результат в усвоении материала. Подбор и конструирование тре­нировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия за­нимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического и технического потенциала вовлеченных в них участников.

*Принцип постепенности* органически связан с предыдущим прин­ципом и формулируется в виде методологического правила: «от про­стого - к сложному, от легкого - к трудному». Его реализация обес­печивает нефорсированное усложнение программного материала с тенденцией к расширению технического арсенала занимаю­щихся и дальнейшему его усложнению. Технические приемы, усвоенные автономно, затем совершенствуются в сочетании и в вариативных ус­ловиях, постепенно приближаемых к соревновательным.

*Принцип систематичности и последовательности* требует четкого планирования и регулярности в обучении; соблюдения рациональной преемственности между разделами учебного материала. Новый материал должен опи­раться на ранее усвоенный. Отсутствие системности в занятиях ведет к угасанию двигательных навыков и полученных знаний.

Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности. Ни один из них не может эффективно реализовываться вне связи с другими.

**Способы организации обучающихся на занятии**

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его ор­ганизации. На занятиях по плаванию можно использовать несколько методов организации занимающихся: ***фронтальный, поточный, проходной, групповой, метод круговой тренировки и индивидуаль­ных заданий****.*

При *фронтальном* методе упражнения выполняются одновремен­но или посменно всеми обучающимися в одну или несколько шеренг.

*Поточный* метод также предполагает выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно - один за другим.

*Проходной* метод объединяет некоторые черты двух предыдущих и заключается в выполнении упражнений при передвижении обучающихся одновременно или поочередно шеренгами, используя всю площадь зала.

Для *группового* метода характерно распределение обучающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

Тот же подход - распределение на группы и чередование заданий используют в методе *круговой тренировки.* Но здесь распределение обучающихся производят в зависимости от их подготовленности; разно­направленные задания выполняются на специально отведенных дорожках бассейна (станциях) в определенной последовательности; сме­ну станций производят через заданные интервалы времени и с про­движением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в со­ответствии с поставленными задачами.

Метод *индивидуальных заданий* предполагает самостоятельное вы­полнение их каждым обучающимся. Тренер - преподаватель продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за все­ми занимающимися несколько затруднен.

Выбор метода организации обучающихся на занятии зависит от уровня их подготовленности, степени сложности решаемых задач, ис­пользуемых тренером - преподавателем средств и методов обучения, условий проведе­ния занятия (размеров зала, бассейна, наличия в достаточном количестве инвен­таря и оборудования и т.д.).

**Структура занятия**

Учебно – тренировочное занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную. В процессе учебно-тренировочного занятия тренер - преподаватель обучает и воспитывает занимающихся, проводит теоретические занятия, обучающиеся овладевают техникой, повышают уровень физической подготовки и физического развития.

***В подготовительной,*** как правило, применяют упражнения умеренной интенсивности. Она повышает подвиж­ность нервных процессов и создаёт оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с более сложной интенсивностью. Следует учитывать индивидуальные особенности обучающихся. В этой части нельзя уделять много внимания физическим качествам: сила и выносливость. Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее воздействие на организм человека, двигательный аппарат, помогают научиться точно диффе­ренцировать движения. Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать заданиям занятия. Если в основной части занятия ставится задача для подвижности, то в подготовительной части должны быть подобраны соответствующие упражнения в передвижении, которые входят в неё: строевые – с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию дисциплины.

***В основной части*** занятия нагрузка должна нарастать по объёму и особенно по интенсивности. Эта часть заня­тия будет наиболее высокой по физическим нагрузкам.

***В заключительной части*** организм нужно привести в относительно спокойное состояние: уп­ражнение на гибкость отдельных групп мышц; успокаивающие упражнения: лёгкий бег, ходьба и дыхательные упражнения, расслабление мышц конечностей. Возможны отвлекающие упражнения: на внимание, подвижные игры и т.д. Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации групп, целенаправленно­сти занятия и возраста занимающихся. Типовую структуру занятия не следует понимать как что-то незыблемое и шаблонное, её можно изменять в зависимости от конкретных условий. Чтобы занимающимся точно выпол­нить упражнения педагог им поможет, подскажет форму, амплитуду и другие особенности упражнения, а также пользуясь зеркальным показом и подсчётом. Если допускаются ошибки при выполнении упражнения, то их нужно немедленно устранить. Можно указать на ошибку, не прекращая выполнения упражнения. Если ошибку допускают многие занимающиеся, целесообразно прекратить выполнений, разъяснить суть ошибки и сделать соответствующие поправки.

Соревновательные занятия применяются для формирования у обучающихся соревновательного опыта. Они проводятся в форме как официальных, так и неофициальных соревнований: классификационные соревнования, отборочные для окончательной коррекции состава команды для участия в соревнованиях, матчевые встречи.

Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На этих занятиях проводится сдача контрольных нормативов.

Типы учебно-тренировочного занятия: теория и практика (комбинированное занятие), соревнования и контроль полученных знаний.

2.6. Список литературы

**Нормативные документы:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р с изменениями на 12.05.2023 года 1230-р.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».

5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

6. Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 ««Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.

7. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Список литературы для педагога:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1999.

2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М.: Физкультура и спорт, 2000.

3. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-пресс, 2003.

4. Дорошенко И.В. «Учись плавать», М., «Советский спорт»- 2009.

5. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. М.: Физкультура и спорт, 1986. 80 с.

6. Литвинов А.А., Теория и методика обучения плаванию. – Академия, 2014.

7. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М., 1988.

8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва, Астрель, 2003.

9. Плавание: игровой метод обучения. Е.Н.Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006.

10. Плавание. Примерная программа многолетней подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов – М.: Советский спорт, 2008.

11. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004.

12. Страшко А.Н. «Безопасность плавания». СПб: ГМА им. Макарова, 2002.

13. Типовая сквозная программа «Юный пловец» А. Никулин, Е. Никулина 2006.

14. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

**Список литературы для учащихся:**

1. Булгакова Н.Ж. «Первые шаги. Плавание», Москва «Айрис Пресс» 2003.
2. Дорошенко И.В. «Учись плавать», М., «Советский спорт»- 2009.
3. Мотылянская, Р.Е. Выносливость у юных спортсменов: (Клинико-физиол. исслед.)/ Под ред. Р.Е. Мотылянской. -М.: Физкультура и спорт, 2009.
4. Правила вида спорта «Плавание», (утвержденные приказом Минспорта России от 16.11.2023 N 806 и вступившие в силу с 01.01.2024г.)

**Список литературы для родителей:**

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

2. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. – С-П.: Детство-Пресс, 2005

3.Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998

**Электронные ресурсы для тренеров – преподавателей:**

1. infourok.ru - официальный сайт «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, методические материалы. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/>
2. multiurok.ru - Мультиурок – проект для учителей. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://multiurok.ru/
3. nsportal.ru – Образовательная социальная сеть. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://nsportal.ru
4. pedsovet.org – Педсовет Новости образования, педагогика, практика и методика лучших педагогов. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://pedsovet.org>
5. russwimming.ru - Всероссийская федерация плавания. Режим доступа: <http://www.russwimming.ru>.

**Приложение 1**

Отдел образования администрации городского округа Шуя Ивановской области

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детская юношеская спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

155912 Ивановская обл., г.Шуя, ул.Горелова, д.12, тел: 8(49351) 4-55-26, e-mail: ShuyaDUSH@mail.ru

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

(Приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»)

Автор - составитель:

Тренер – преподаватель МБУДО «ДЮСШ»

отделения плавания:

Вахабов Руслан Константинович

г.о.Шуя, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка ………………………………………………………….31
2. Особенности организации воспитательной работы …………………………...31
3. Цель и задачи воспитательной работы ………………………………………….32
4. Виды, формы и содержание воспитательной работы …………………………..36
5. Условия воспитания, анализ результатов ……………………………………….40
6. Календарный план воспитательной работы …………………………………….42

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2 Федерального закона от 31 июля 2020г. N 304- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».)

В соответствии с Федеральным законом от 31 июля 2020г. N 304- ФЗ механизм организации воспитательной работы входит в состав образовательных / общеобразовательных программ (рабочая программа воспитания и календарный план).

Основания для разработки воспитательной программы и плана работы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.).
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
7. Распоряжение заместителя председателя Правительства Ивановской области от 01.08.2022г. № ИЭ-19 «Об утверждении плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1-й этап - 2022-2024г.г.»
8. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа» (новая редакция) от 17.07.2023г. №991.
9. Программа воспитания МБУ ДО «ДЮСШ».

2.ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Реализация программы осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельную взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер - преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно­тренировочных занятий, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и дополнительно на тренировочных мероприятиях, в спортивно - оздоровительных лагерях, где используется свободное время обучающихся.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Программа реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности организации по основным направлениям воспитания:

* **гражданское воспитание** — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;
* **патриотическое воспитание —** воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
* **духовно-нравственное воспитание —** воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;
* **физическое воспитание**, **формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия —** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
* **трудовое воспитание** — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

**спортивно-этическое и правовое воспитание** — усвоение норм и правил поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях; соблюдение правил проведения соревнований, социально-правовых норм, являющихся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания; воспитание готовности к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Воспитательная деятельность планируется и осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно­исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, возрастосообразности.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ

**Цель**: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

- усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;

- достижение личностных результатов освоения программ.

Личностные результаты освоения обучающимися программ включают осознание российской гражданской идентичности, сформированность ценностей самостоятельности и инициативы, готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Данная цель и задачи являются ориентиром на обеспечение позитивной динамики развития личности обучающегося.

Целевые ориентиры воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся.

Целевые ориентиры результатов воспитания детей 8 - 11 лет.

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры** |
| **Гражданско-патриотическое воспитание** |
| Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, ее территории, расположении.  Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.  Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства.  Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.  Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.  Принимающий участие в жизни группы, школы, в доступной по возрасту социально значимой деятельности. |
| **Духовно-нравственное воспитание** |
| Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности.  Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.  Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.  Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.  Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России. |
| **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.  Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.  Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. |
| **Трудовое воспитание** |
| Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества.  Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.  Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности. |
| **Спортивно-этическое и правовое воспитание:** |
| Понимающий нормы и правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочном занятии.  Принимающий правила честной спортивной борьбы.  Проявляющий уважительное отношение к соперникам и товарищам по команде. |

Целевые ориентиры результатов воспитания подростков 12-15 лет

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры** |
| **Гражданское воспитание** |
| Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.  Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.  Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.  Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.  Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.  Принимающий участие в жизни группы, школы, в том числе самоуправлении, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной. |
| **Патриотическое воспитание** |
| Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.  Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.  Знающий и уважающий достижения нашей Родины - России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.  Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности. |
| **Духовно-нравственное воспитание** |
| Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учетом национальной, религиозной принадлежности).  Выражающий готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков.  Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.  Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.  Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям. |
| **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.  Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).  Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.  Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.  Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям. |
| **Трудовое воспитание** |
| Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.  Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.  Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, школе, своей местности). |
| **Спортивно-этическое и правовое воспитание** |
| Соблюдающий нормы и правила поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.  Соблюдающий правила честной спортивной борьбы.  Исключающий возможность применения допинга.  Проявляющий уважительное отношение к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. |

Целевые ориентиры результатов воспитания молодежи 16-17 лет

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры** |
| **Гражданское воспитание** |
| Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.  Сознающий свое единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством.  Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.  Ориентированный на активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.  Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.  Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонтерском движении, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). |
| **Патриотическое воспитание** |
| Выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.  Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность.  Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициям, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране - России. |
| **Духовно-нравственное воспитание** |
| Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учетом мировоззренческого, национального, религиозного самоопределения.  Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям.  Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учетом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.  Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, народов в России, способный вести диалог с людьми разных национальностей, религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения. |
| **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.  Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.  Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.  Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. |
| **Трудовое воспитание** |
| Уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения российского народа.  Проявляющий способность к творческому созидательному социально значимому труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях.  Участвующий в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, школе, своей местности, в том числе оплачиваемом труде в каникулярные периоды, с учетом соблюдения законодательства.  Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.  Ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества. |
| **Спортивно-этическое и правовое воспитание** |
| Соблюдающий нормы и правила поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.  Соблюдающий правила проведения соревнований, готовый к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов;  Соблюдающий социально-правовые нормы, являющиеся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. |

4.ВИДЫ, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы спортивной школы. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Модуль *«Гражданско-патриотическое воспитание»* направлен на:

- формирование у обучающихся гражданской направленности личности, активной жизненной позиции и чувства гордости за свою страну и её ценности;

- формирование интереса к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России, Ивановской области, города Шуя, стремления активно участвовать в делах группы, школы, семьи, своего города.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- будет осознавать свою причастность к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему;

- будет знать свои гражданские права и добросовестно выполнять гражданские обязанности;

- будет являться патриотом своего Отечества, проявлять активную жизненную позицию, уметь защищать, отстаивать интересы своей группы, школы.

Модуль *«Духовно-нравственное воспитание»* направлен на:

- формирование первоначального представления о базовых национальных российских ценностях;

- формирование представления о правилах поведения в образовательном учреждении, дома, на улице, в населённом пункте, в общественных местах, на природе;

- формирование элементарного представления о религиозной картине мира, роли традиционных религий в развитии Российского государства, в истории и культуре нашей страны;

- воспитание уважительного отношения к родителям, старшим, доброжелательного отношения к сверстникам и младшим;

- установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;

- проявление уважения к российским традиционным семейным ценностям;

- бережное, гуманное отношение ко всему живому;

- воспитание неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- будет иметь начальные представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения, в том числе об этических нормах взаимоотношений в семье, между поколениями, этносами, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп;

- будет иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;

- будет проявлять  уважительное отношение к традиционным религиям;

- будет проявлять  неравнодушие к жизненным проблемам других людей, сочувствие к человеку, находящемуся в трудной ситуации;

- будет уметь эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков Других людей;

- будет проявлять уважительное отношение к родителям (законным представителям), к старшим, заботливое отношение к младшим;

- будет знать традиции своей семьи и образовательного учреждения, проявлять бережное отношение к ним.

Модуль *«Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия»* направлен на:

- понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

- знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;

- формирование интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;

- формирование стойкого представления о возможном негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека;

- формирование представления о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровья семьи и школьного коллектива);

- воспитание отрицательного отношения к невыполнению правил личной гигиены и санитарии, уклонению от занятий физкультурой.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- сформирует ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

- усвоит  элементарные представления о взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;

-  получит первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;

- будет иметь первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

- получит знания о возможном негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека.

Модуль *«Трудовое воспитание»* направлен на:

- получение первоначального представления о нравственных основах учёбы, ведущей роли образования, труда и значении творчества в жизни человека и общества;

- воспитание уважения к труду и творчеству старших и сверстников;

-элементарные представления об основных профессиях;

-ценностное отношение к учёбе как виду творческой деятельности;

-элементарные представления о роли знаний, науки, современного производства в жизни человека и общества;

-первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при разработке и реализации учебных и учебно-трудовых проектов;

-умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий;

-умение соблюдать порядок на рабочем месте;

-бережное отношение к результатам своего труда, труда Других людей, к школьному имуществу, учебникам, личным вещам;

-отрицательное отношение к лени и небрежности в труде и учёбе, небережливому отношению к результатам труда людей.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества, трудолюбие;

- ценностное и творческое отношение к учебному труду;

- элементарные представления о различных профессиях;

- первоначальные навыки трудового творческого сотрудничества со сверстниками, старшими детьми и взрослыми;

- осознание приоритета нравственных основ труда, творчества, создания нового;

- первоначальный опыт участия в различных видах общественно полезной и личностно значимой деятельности;

- потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребёнка видах творческой деятельности;

- мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

Модуль *«Спортивно-этическое и правовое воспитание»* направлен на:

- формирование и усвоение норм и правил поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

- знание правил проведения соревнований;

- ценностного отношения к социально-правовым нормам, являющимся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- соблюдение норм и правил поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

- соблюдение правил проведения соревнований, исключение возможности использования допингов;

- соблюдение социально-правовых норм, являющихся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

**Формы воспитательной работы**

В педагогической теории и практике существуют различные подходы к классификации форм воспитательной работы. По классификации, предложенной Е.В. Титовой, существуют три основных типа форм воспитательной работы: мероприятия, дела, игры. Они различаются по следующим признакам: по целевой направленности, по позиции участников воспитательного процесса, по объективным воспитательным возможностям.

1. **Мероприятия** - это события, занятия, ситуации в коллективе, организуемые педагогами или кем-нибудь другим для воспитанников с целью непосредственного воспитательного воздействия на них. Отличительная особенность мероприятия - это, прежде всего, созерцательно-исполнительская позиция детей и организаторская роль взрослых или старших воспитанников. Иными словами, если что-то организуется кем-то для воспитанников, а они, в свою очередь, воспринимают, участвуют, исполняют, регулируют и т.п., то это и есть мероприятие.
2. **Дела** - это общая работа, важные события, осуществляемые и организуемые членами коллектива на пользу и радость кому-либо, в том числе и самим себе.
3. **Игры** - это воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе воспитанников с целью обучения, отдыха, развлечения.

**Индивидуальные формы** пронизывают всю воспитательную деятельность, общение педагогов и детей. Они действуют в групповых и коллективных формах и в конечном итоге определяют успешность всех других форм. К индивидуальным формам работы относятся: беседа, консультация, обмен мнениями (это формы общения), выполнение совместного поручения, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблемы, задачи. Перед педагогами в индивидуальных формах работы стоит одна из важнейших задач: распознать обучающегося, открыть его таланты, обнаружить все ценное, что присуще его характеру, устремлениям, а также все, что мешает ему проявить себя. С каждым из них необходимо взаимодействовать по-разному, для каждого нужен свой конкретный, индивидуализированный стиль взаимоотношений. Важно расположить к себе ребенка, вызвать его на откровенность, завоевать доверие, разбудить желание поделиться с педагогом своими мыслями, сомнениями. В индивидуальных формах работы заложены большие воспитательные возможности.

**К групповым формам работы** можно отнести учебные группы, творческие группы, проектные группы. В этих формах педагог проявляет себя как рядовой участник или как организатор. В отличие от коллективных форм влияние его на детей более заметно, так как на него в большей мере обращено внимание школьников. Главная задача педагога, с одной стороны, помочь каждому проявить себя, а с другой - создать условия для получения в группе ощутимого положительного результата, значимого для всех членов коллектива. Влияние педагогов в групповых формах направлено также на развитие гуманных взаимоотношений между детьми, формирование у них коммуникативных умений. В этой связи важным средством является пример демократичного, уважительного, тактичного отношения к детям самого педагога.

**К коллективным формам работы** относятся прежде всего различные спортивные соревнования, турниры, конкурсы и др. В зависимости от возраста обучающихся и ряда других условий педагоги могут выполнять различную роль при ис­пользовании этих форм: ведущего участника, организатора; рядового участника деятельности, воздействующего на детей личным примером; советчика, помощника детей в организации деятельности.

5.УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Использование ***воспитательного потенциал сети Интернет.*** Социальные сети можно рассматривать в качестве доминирующего способа коммуникации в интернет-пространстве. В условиях социосетевого диалога (сотрудничества) педагог дополнительного образования может стать для учащегося наставником (например, инициируя форум, веб-семинар) или консультантом-партнером (участвуя в комментариях, чатах, организуя акции или проекты).

***Наставничество.*** Наставничество в дополнительном образовании предполагает передачу богатого личного опыта профессиональной деятельности растущему человеку, ускорение его адаптации к профессиональной деятельности, оказание ему помощи. Термин «наставлять» имеет значение «давая советы, учить чему-то; приводить, направлять, нацеливать и т.д. в нужном направлении; направлять». Наставничество - двусторонний процесс, который включает, с одной стороны, деятельность наставника, с другой - деятельность подопечного. Этот процесс носит субъект-субъектный характер и выступает одной из разновидностей педагогического взаимодействия, в результате которого ожидается образовательный и карьерный рост взрослеющего человека.

***Взаимодействие с семьей.*** Важнейшие партнеры, союзники, единомышленники педагогов дополнительного образования - родители, которые заинтересованы в успешном развитии ребенка и готовы активно участвовать в его воспитании. Для них, безусловно, важен вопрос: как помочь ребёнку получить достойное образование, стать успешным, приобрести востребованную профессию? И задача педагогов - помочь в поиске путей решения этих проблем, создать наиболее благоприятные условия для правильных выводов и согласованных действий с целью поддержки ребенка в выборе личного, образовательного и профессионального пути.

*Задачи взаимодействия педагогов дополнительного образования и семьи:* обеспечить благоприятные и комфортные условия для воспитания ребенка, его самореализации и саморазвития, удовлетворения его интересов и потребностей; содействовать единению, сплочению семьи, взаимопониманию родителей и детей, развитию семейных отношений.

***Социальное партнёрство.*** Социальное партнёрство дает наибольший эффект в решении социально-образовательных проблем. Реализация целей и задач дополнительного образования детей требует расширения системы социального партнёрства за счёт организации сетевого взаимодействия учреждений дополнительного, общего, среднего профессионального образования, высших учебных заведений, а также межведомственного взаимодействия с органами исполнительной власти, различных общественных институтов и структур, местного сообщества. Социальными партнерами выступают все типы образовательных учреждений региона, муниципалитета, общественные организации и семьи детей.

Основным методом анализа воспитательного процесса в общеобразовательной организации является ежегодный самоанализ воспитательной работы с целью выявления основных проблем и последующего их решения.

Основные направления анализа воспитательного процесса *(предложенные направления являются примерными, их можно уточнять, корректировать, исходя из особенностей уклада, традиций, ресурсов образовательной организации, контингента обучающихся и др.):*

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающихся в группе.

Анализ проводится тренером - преподавателем.

Основным способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. Внимание тренера - преподавателя сосредотачивается на вопросах: какие проблемы, затруднения в личностном развитии обучающихся удалось решить за прошедший учебный год; какие проблемы, затруднения решить не удалось и почему; какие новые проблемы, трудности появились, над чем предстоит работать.

1. Состояние совместной деятельности обучающихся и взрослых.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности обучающихся и взрослых.

Анализ проводится тренером - преподавателем с привлечением актива родителей (законных представителей) обучающихся, актива группы. Способами получения информации о состоянии организуемой совместной деятельности обучающихся и школы могут быть анкетирования и беседы с обучающимися и их родителями (законными представителями), педагогическими работниками, представителями совета обучающихся. Результаты обсуждаются на педагогическом совете. Внимание сосредотачивается на вопросах, связанных с качеством *(выбираются вопросы, которые помогут проанализировать проделанную работу):*

* реализации воспитательного потенциала учебно-тренировочной деятельности;
* организуемой вне учебно-тренировочной деятельности обучающихся;
* деятельности тренера – преподавателя и его группы;
* проводимых общешкольных основных дел, мероприятий;
* внешкольных мероприятий;
* создания и поддержки предметно-пространственной среды;
* взаимодействия с родительским сообществом;
* деятельности по профилактике и безопасности;
* реализации потенциала социального партнёрства;
* деятельности по профориентации обучающихся;
* и т. д. по дополнительным модулям, иным позициям.

Итогом самоанализа является перечень выявленных проблем, над решением которых предстоит работать тренеру – преподавателю и всему педагогическому коллективу.

Итоги самоанализа оформляются в виде отчёта, в конце учебного года.

**6. Календарный план воспитательной работы.**

**Цель**: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

- усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;

- формирование ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

- достижение личностных результатов освоения программ.

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название мероприятия** | **Дата проведения** | **Ответственные** |
| ***Гражданско-патриотическое воспитание*** | |  |  |
| 1 | Тематическое мероприятие: «Символы моей страны» | сентябрь | тренер - преподаватель |
| 2 | День народного единства. Тематическое мероприятие: «Россия – родина моя» | ноябрь | тренер - преподаватель |
| 3 | День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (27 января 1944г) Тематическое мероприятие: «Дети блокадного Ленинграда» | январь | тренер - преподаватель |
| 4 | День памяти воинов – интернационалистов. Тематическое мероприятие: «Воинам - интернационалистам посвящается». | февраль | тренер - преподаватель |
| 5 | День защитника Отечества. Участие в общих мероприятиях, посвященных этому Дню. | февраль | тренер - преподаватель |
| 6 | День Победы. Участие в акциях: «Окна Победы», «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка». Проведение тематических мероприятий | май | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 7 | День России, День города Шуя. Участие в торжественных мероприятиях. | июнь | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 8 | Участие в мероприятиях патриотической направленности, проводимых спортивной школой (игры, акции, конкурсы, эстафеты и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 9 | Участие обучающихся спортивной школы в мероприятиях патриотической направленности разного уровня (муниципального, регионального). | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 10 | Размещение информации о произошедших событиях и памятных датах в рамках гражданско-патриотического воспитания на официальном сайте и в группах социальной сети «В Контакте» | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Духовно-нравственное воспитание*** | |  |  |
| 1 | Беседа с обучающимися «Правила внутреннего распорядка обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ» | сентябрь | тренер - преподаватель |
| 2 | Международный день пожилого человека. Тематическое мероприятие: «Тепло твоих рук». | октябрь | тренер - преподаватель |
| 3 | Тематическое мероприятие, направленное на повышение значимости отцовства в воспитании детей, посвященное Дню Отца. | октябрь | тренер - преподаватель |
| 4 | День матери. Тематическое мероприятие, посвященное этому Дню. | ноябрь | тренер - преподаватель |
| 5 | Семейное мероприятие: «Новый год – семейный праздник». | декабрь | тренер - преподаватель |
| 6 | Участие в городских мероприятиях «Шуя – столица Русского Рождества». | январь | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 7 | Участие в городском мероприятии «Шуйский студенец». | январь | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 8 | Участие в городском мероприятии «Широкая масленица». | март | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 9 | Праздничное мероприятие, посвященное женскому Дню 8 Марта. | март | тренер - преподаватель |
| 10 | Тематическое мероприятие: «Русские религиозные праздники». | апрель | тренер - преподаватель |
| 11 | Участие обучающихся в мероприятиях духовно-­нравственной направленности, проводимых спортивной школой (акции, конкурсы, информационные беседы и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 12 | Размещение информации на официальном сайте МБУ ДО «ДЮСШ» и в группе социальной сети «ВКонтакте». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 13 | Проведение тематических бесед, викторин, просмотры видеороликов, презентаций о нравственных качествах: доброте, тактичности, честности, дисциплинированности, внимании к старшим, заботе о младших и др. | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Физическое воспитание, здоровьесбережение*** | |  |  |
| 1 | Участие в мастер – классах и показательных выступлениях. | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 2 | Сдача норм ГТО. | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 3 | Участие в мероприятиях по направлению - физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, проводимых спортивной школой (игры, акции, конкурсы, эстафеты и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 4 | Участие обучающихся спортивной школы в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня (муниципального, регионального). | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 5 | Профилактические мероприятия по формированию ответственного отношения к своему здоровью. | В течение года | тренер - преподаватель |
| 6 | Проведение мероприятий и инструктажей безопасности в школе, дома, на улице. С участием сотрудников ГИБДД, ГО и ЧС и др. |  | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Трудовое воспитание*** | |  |  |
| 1 | Участие в волонтерском движении «Вместе – мы СИЛА». | В течение года | тренер - преподаватель |
| 2 | Участие в субботниках по уборке территории школы и городских парков. | Весна, осень | тренер - преподаватель |
| 3 | Участие обучающихся в мероприятиях по трудовому воспитанию, проводимых спортивной школой (акции, конкурсы, информационные беседы и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 4 | Организация экскурсий на предприятия города. Получение представления о востребованных профессиях нашего города. |  | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Спортивно-этическое и правовое воспитание*** | |  |  |
| 1 | Тематические беседы о правилах поведения на учебно-тренировочном занятии, во время проведения соревнований и других спортивно-массовых мероприятиях. | В течение года | тренер - преподаватель |
| 2 | Мероприятия, направленные на соблюдение социально-правовых норм, являющихся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. | В течение года | тренер - преподаватель |
| 3 | Участие обучающихся в мероприятиях, проводимых спортивной школой (акции, информационные беседы и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |

**Приложение 2**

Отдел образования администрации городского округа Шуя Ивановской области

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детская юношеская спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

155912 Ивановская обл., г.Шуя, ул.Горелова, д.12, тел: 8(49351) 4-55-26, e-mail: ShuyaDUSH@mail.ru

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

(Приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»)

Автор - составитель:

Тренер – преподаватель МБУДО «ДЮСШ»

отделения плавание:

Вахабов Руслан Константинович

г.о.Шуя, 2024

**Календарно – тематическое планирование**

**Календарно-тематический план 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения** | **Форма проведения** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Вводное занятие, техника безопасности. История плавания. Техники безопасности в бассейне. Проверка плавательной подготовки. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 2 |  | Краткая характеристика свойств воды.  Передвижения в бассейне вдоль бортика, правым, левым боком, спиной. Изучение задержки дыхания, выдохов в воду, погружений с опорой о бортик. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 3 |  | Изучение скольжения на груди, на спине с опорой с различными исходными положениями рук. Изучение лежания на воде с опорой. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 4 |  | Изучение скольжения на груди, на спине с опорой с различными исходными положениями рук. Изучение лежания на воде без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 5 |  | Контрольное нормативы по ОФП и СФП | 2 | Спортивный зал | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | входной |
| 6 |  | Изучение скольжения на груди, на спине с подвижной опорой с различными исходными положениями рук. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 7 |  | Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с неподвижной опорой. Изучение имитационных и подводящих упражнений. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 8 |  | Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с неподвижной опорой. Изучение имитационных и подводящих упражнений. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие Текущий | Текущий |
| 9 |  | Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с произвольным дыханием. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 10 |  | Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опо-рой с произвольным дыханием. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 11 |  | Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с задержкой дыхания подсчет. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 12 |  | Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 13 |  | Закрепление движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с произвольным дыханием. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 14 |  | Закрепление движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 15 |  | Закрепление движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 16 |  | Ознакомление с техникой гребка в кроле на груди и в кроле на спине | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 17 |  | Изучение гребка руками в кроле на груди и в кроле на спине с неподвижной опорой. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 18 |  | Изучение гребка руками в кроле на груди и в кроле на спине с подвижной опорой. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 19 |  | Изучение гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 20 |  | Изучение гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 21 |  | Изучение гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 22 |  | Изучение гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 23 |  | Изучение гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 24 |  | Изучение гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 25 |  | Изучение гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 26 |  | Закрепление движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с произвольным дыханием. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 27 |  | Закрепление движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 28 |  | Закрепление гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 29 |  | Закрепление гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 30 |  | Закрепление гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 31 |  | Изучение согласования движения рук и ног в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием с подвижной опорой. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 32 |  | Изучение согласования движения рук и ног в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием с подвижной опорой. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 33 |  | Изучение согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 34 |  | Изучение согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 35 |  | Изучение согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 36 |  | Изучение согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 37 |  | Закрепление согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 38 |  | Закрепление согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 39 |  | Закрепление согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 40 |  | Закрепление согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 41 |  | Изучение движения ног брассом и баттерфляем с неподвижной опорой. Изучение имитационных и подводящих упражнений. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 42 |  | Изучение движения ног брассом и баттерфляем с неподвижной опорой. Изучение имитационных и подводящих упражнений. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 43 |  | Изучение движения ног брассом и баттерфляем с неподвижной опорой. Изучение имитационных и подводящих упражнений. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 44 |  | Изучение движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с произвольным дыханием. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 45 |  | Изучение движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с произвольным дыханием. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 46 |  | Изучение движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с задержкой дыхания подсчет. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 47 |  | Изучение движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 48 |  | Закрепление движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с произвольным дыханием. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 49 |  | Закрепление движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 50 |  | Закрепление движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 51 |  | Ознакомление с техникой гребка брассом и баттерфляем | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 52 |  | Изучение гребка руками брассом и баттерфляем с неподвижной опорой. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 53 |  | Изучение гребка руками брассом и баттерфляем с неподвижной опорой. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 54 |  | Изучение гребка руками брассом и баттерфляем с подвижной опорой. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 55 |  | Изучение гребка руками с подвижной опорой брассом и баттерфляем. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 56 |  | Изучение гребка руками брассом и баттерфляем с неподвижной и подвижной опорой. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 57 |  | Изучение гребка руками с подвижной брассом и баттерфляем с дыханием на 3 гребок. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 58 |  | Изучение гребка руками с подвижной брассом и баттерфляем с дыханием на 3 гребок. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 59 |  | Изучение гребка руками с подвижной брассом и баттерфляем с дыханием на 3 гребок. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 60 |  | Изучение гребка руками с подвижной брассом и баттерфляем с дыханием на 3 гребок. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 61 |  | Закрепление движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с произвольным дыханием. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 62 |  | Закрепление движения брассом и баттерфляем с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 63 |  | Закрепление гребка руками с подвижной опорой брассом и баттерфляем с дыханием на 3 гребок. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 64 |  | Закрепление гребка руками с подвижной опорой брассом и баттерфляем с дыханием на 3 гребок. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 65 |  | Закрепление гребка руками с подвижной опорой брассом и баттерфляем с дыханием на 3 гребок. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 66 |  | Изучение согласования движения рук и ног брассом и баттерфляем с дыханием с подвижной опорой. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 67 |  | Изучение согласования движения рук и ног брассом и баттерфляем с дыханием с подвижной опорой. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 68 |  | Изучение согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 69 |  | Изучение согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 70 |  | Закрепление согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 71 |  | Закрепление согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 72 |  | Закрепление согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 73 |  | Закрепление согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 74 |  | Закрепление согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 75 |  | Закрепление согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 76 |  | Ознакомление с техникой выполнения «плоского» поворота при плавании кролем, на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 77 |  | Изучение техники выполнения «плоского поворота» при плавании кролем. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 78 |  | Изучение техники выполнения «плоского поворота» при плавании кролем. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 79 |  | Изучение техники выполнения «закрытого поворота» в кроле, «плоского поворота» при плавании на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 80 |  | Изучение техники выполнения «закрытого поворота» в кроле, «плоского поворота» при плавании на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 81 |  | Изучение техники выполнения «закрытого поворота» в кроле, «плоского поворота» при плавании на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 82 |  | Закрепление согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 83 |  | Закрепление согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 84 |  | Закрепление согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 85 |  | Закрепление согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 86 |  | Соревнование | 2 | бассейн | Соревнование | Текущий |
| 87 |  | Ознакомление с техникой выполнения поворота «маятником» при плавании брассом и баттерфляем. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 88 |  | Изучение техники выполнения поворота «маятником» при плавании брассом и баттерфляем. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 89 |  | Изучение техники выполнения поворота «маятником» при плавании брассом и баттерфляем. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 90 |  | Изучение техники выполнения поворота «маятником» при плавании брассом и баттерфляем. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 91 |  | Соревнования | 2 | бассейн | Соревнование | Текущий |
| 92 |  | Закрепление согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 93 |  | Закрепление согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 94 |  | Закрепление согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 95 |  | Закрепление согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 96 |  | Изучение подводящих упражнений для выполнения старта с тумбочки, и из воды на спине | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 97 |  | Изучение спада в воду из различных исходных положений с низкого бортика. Изучение исходного стартового положения при выполнении старта на спине | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 98 |  | Изучение фазы отталкивания, фазы полета, входа вводу и скольжения подводой с низкого бортика. Изучение фазы полета и скольжения под водой. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 99 |  | Изучение старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 100 |  | Контрольные нормативы по ОФП и СФП | 2 | Спортивный зал, бассейн | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Промежуточный |
| 101 |  | Изучение старта с тумбочки с раз-личных исходных положений, повторение старта на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 102 |  | Закрепление согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 103 |  | Закрепление согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 104 |  | Закрепление согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 105 |  | Закрепление выполнения старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 106 |  | Закрепление выполнения старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 107 |  | Закрепление выполнения старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 108 |  | Закрепление выполнения старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |

**Календарно-тематический план 2,3-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения** | **Форма проведения** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Вводное занятие. Техника безопасности. Основные стили плавания. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 2 |  | Повторение старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 3 |  | Повторение согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 4 |  | Повторение согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 5 |  | Контрольные нормативы по ОФП и СФП. | 2 | Спортивный зал | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Входной |
| 6 |  | Повторение подводящих упражнений для выполнения старта с тумбочки, и из воды на спине | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 7 |  | Повторение спада в воду из различных исходных положений с низкого бортика. Закрепление исходного стартового положения при выполнении старта на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 8 |  | Закрепление фазы отталкивания , фазы полета , входа вводу и скольжения подводой с низкого бортика. Закрепление фазы полета и скольжения под водой. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 9 |  | Закрепление старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 10 |  | Контрольные нормативы по технической подготовке. | 2 | бассейн | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Входной |
| 11 |  | Закрепление старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 12 |  | Закрепление согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 13 |  | Закрепление согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 14 |  | Закрепление согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 15 |  | Закрепление согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 16 |  | Совершенствование движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с задержкой дыхания подсчет. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 17 |  | Совершенствование движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 18 |  | Совершенствование движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с произвольным дыханием. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 19 |  | Совершенствование движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 20 |  | Совершенствование движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с задержкой дыхания подсчет. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 21 |  | Совершенствование движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с задержкой дыхания подсчет. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 22 |  | Совершенствование движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 23 |  | Совершенствование движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с произвольным дыханием. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 24 |  | Совершенствование движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 25 |  | Совершенствование движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с произвольным дыханием. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 26 |  | Совершенствование гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 27 |  | Совершенствование гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 28 |  | Совершенствование гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 29 |  | Совершенствование гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 30 |  | Совершенствование гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 31 |  | Совершенствование гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 32 |  | Совершенствование гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 33 |  | Совершенствование гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 34 |  | Совершенствование гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 35 |  | Совершенствование гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 36 |  | Совершенствование движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с задержкой дыхания подсчет. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 37 |  | Совершенствование движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 38 |  | Совершенствование движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с произвольным дыханием. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 39 |  | Совершенствование движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 40 |  | Совершенствование движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с произвольным дыханием. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 41 |  | Совершенствование движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с задержкой дыхания подсчет. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 42 |  | Совершенствование движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с произвольным дыханием. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 43 |  | Совершенствование движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 44 |  | Соревнования | 2 | бассейн | Соревнование | Текущий |
| 45 |  | Совершенствование движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 46 |  | Изучение гребка руками брассом и баттерфляем с подвижной опорой. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 47 |  | Изучение гребка руками с подвижной брассом и баттерфляем. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 48 |  | Изучение гребка руками брассом и баттерфляем с подвижной опорой. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 49 |  | Изучение гребка руками с подвижной опорой брассом и баттерфляем. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 50 |  | Изучение гребка руками брассом и баттерфляем с подвижной опорой. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 51 |  | Изучение гребка руками брассом и баттерфляем с подвижной опорой. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 52 |  | Изучение гребка руками с подвижной брассом и баттерфляем. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 53 |  | Изучение гребка руками брассом и баттерфляем с подвижной опорой. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 54 |  | Изучение гребка руками с подвижной опорой брассом и баттерфляем. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 55 |  | Изучение гребка руками брассом и баттерфляем с подвижной опорой. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 56 |  | Изучение гребка руками брассом и баттерфляем с подвижной опорой. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 57 |  | Совершенствование техники выполнения «плоского поворота» при плавании кролем. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 58 |  | Совершенствование техники выполнения «плоского поворота» при плавании кролем. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 59 |  | Совершенствование техники выполнения «закрытого поворота» в кроле, «плоского поворота» при плавании на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 60 |  | Совершенствование техники выполнения «закрытого поворота» в кроле, «плоского поворота» при плавании на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 61 |  | Совершенствование техники выполнения «закрытого поворота» в кроле, «плоского поворота» при плавании на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 62 |  | Совершенствование техники выполнения «закрытого поворота» в кроле, «плоского поворота» при плавании на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 63 |  | Совершенствование согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 64 |  | Совершенствование согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 65 |  | Совершенствование согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 66 |  | Совершенствование согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 67 |  | Соревнования | 2 | бассейн | Соревнование | Текущий |
| 68 |  | Совершенствование техники выполнения поворота «маятником» при плавании брассом и баттерфляем. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 69 |  | Совершенствование техники выполнения поворота «маятником» при плавании брассом и баттерфляем. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 70 |  | Совершенствование техники выполнения поворота «маятником» при плавании брассом и баттерфляем. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 71 |  | Совершенствование техники выполнения поворота «маятником» при плавании брассом и баттерфляем. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 72 |  | Совершенствование техники выполнения поворота «маятником» при плавании брассом и баттерфляем. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 73 |  | Совершенствование согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 74 |  | Совершенствование согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 75 |  | Совершенствование согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 76 |  | Повторение подводящих упражнений для выполнения старта с тумбочки, и из воды на спине | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 77 |  | Повторение подводящих упражнений для выполнения старта с тумбочки, и из воды на спине | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 78 |  | Повторение спада в воду из различных исходных положений с низкого бортика. Изучение исходного стартового положения при выполнении старта на спине | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 79 |  | Совершенствование фазы отталкивания , фазы полета , входа вводу и скольжения подводой с низкого бортика. Совершенствование фазы полета и скольжения под водой. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 80 |  | Совершенствование старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 81 |  | Совершенствование старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 82 |  | Совершенствование старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Соревнование | Текущий |
| 83 |  | Игровое занятие, связанное с тематикой пройденного материала. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 84 |  | Совершенствование согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 85 |  | Совершенствование согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 86 |  | Совершенствование согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 87 |  | Повторение подводящих упражнений для выполнения старта с тумбочки, и из воды на спине | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 88 |  | Совершенствование спада в воду из различных исходных положений с низкого бортика.  Совершенствование исходного стартового положения при выполнении старта на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 89 |  | Совершенствование фазы отталкивания, фазы полета, входа вводу и скольжения подводой с низкого бортика. Совершенствование фазы полета и скольжения под водой. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 90 |  | Совершенствование старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 91 |  | Совершенствование фазы отталкивания, фазы полета, входа вводу и скольжения подводой с низкого бортика. Совершенствование фазы полета и скольжения под водой. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 92 |  | Совершенствование старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 93 |  | Совершенствование фазы отталкивания, фазы полета, входа вводу и скольжения подводой с низкого бортика. Совершенствование фазы полета и скольжения под водой. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 94 |  | Контрольные нормативы по ОФП и СФП. | 2 | Спортивный зал | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Промежуточный |
| 95 |  | Совершенствование согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 96 |  | Совершенствование согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 97 |  | Совершенствование согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 98 |  | Совершенствование согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 99 |  | Совершенствование согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 100 |  | Совершенствование согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 101 |  | Повторение изученных технических приемов основных стилей плавания. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 102 |  | Контрольные нормативы по технической подготовке. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Промежуточный |
| 103 |  | Повторение изученных технических приемов основных стилей плавания. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 104 |  | Повторение изученных технических приемов основных стилей плавания. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 105 |  | Повторение изученных технических приемов основных стилей плавания. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 106 |  | Повторение изученных технических приемов основных стилей плавания. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 107 |  | Повторение изученных технических приемов основных стилей плавания. | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 108 |  | Итоговое занятие Подведение итогов года | 2 | Спортивный зал, бассейн | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |

**Приложение 3**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Описание спортивных способов плавания**

Спор­тивными способами плавания являются: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин).

**Кроль на груди**

***Общая характеристика.***

Способ плавания кроль на груди характеризуется относительно горизон­тальным положением тела пловца в воде, попеременными движениями руками и ногами. Кроль на груди - самый быстрый и популярный способ плавания, име­ющий большое спортивное значение.

***Спортивное значение.***

Абсолютные рекорды скорости в плавании установлены при применении способа кроль на груди. В настоящее время он успешно применяется в соревно­ваниях:

* на дистанциях 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м;
* в эстафетах 4x100 и 4x200 м вольным стилем;
* в комбинированных эстафетах 4x100 м (последний этап);
* в последнем этапе дистанции комплексного плавания 200 и 400 м;
* дальних проплывов на 5 и 25 км в открытых водоемах;
* в разных видах спортивного многоборья, включающих плавание (триат­лон, современное пятиборье и др.).

***Прикладное значение*** стиля плавания кролем на груди заключается в том, что он используется в различных условиях для преодоления водных преград, плавания в одежде, оказания помощи тонущему и т.д. Кролем можно плыть под водой при нырянии, работая одними ногами или помогая себе гребками рук как при брассе.

***Положение тела.*** При плавании кролем на груди тело пловца находится почти в горизонтальном положении у поверхности воды. Голова опущена лицом в воду (за исключением момента вдоха), бедра находятся у поверхности воды.

***Движения ногами.***

При плавании кролем на груди ноги двигаются попеременно снизу вверх (подготовительное движение) и сверху вниз (гребковое движение или «удар») с небольшой амплитудой, минимально сгибаясь в коленных суставах, стопы по­вернуты носками немного внутрь, что позволяет придать телу горизонтальное и обтекаемое положение, продвигая его вперед. Ноги выполняют движения от бедра. Вслед за бедром в движение вовлекается голень и стопа. Движение ноги вниз носит «захлестывающий характер». При правильном движении ног на по­верхности воды образуются брызги и пенистый след.

***Движения руками.***

При плавании кролем на груди руки совершают попеременно чередующие­ся гребковые движения в воде и подготовительные - над водой. Полный цикл движения руки делят на фазы: гребковое движение (в воде) - захват, подтягива­ние, отталкивание и подготовительное движение (над водой) - выход руки из во­ды, пронос, вход руки в воду.

В то время как одна рука выполняет гребок, другая - движется над водой, погружается в воду и вытягивается вперед. Относительно равномерная скорость плавания кролем на груди достигается тем, что очередной гребок рукой следует начинать тогда, когда скорость, возникшая в результате предыдущего гребка другой рукой, еще не снизилась.

***Дыхание.***

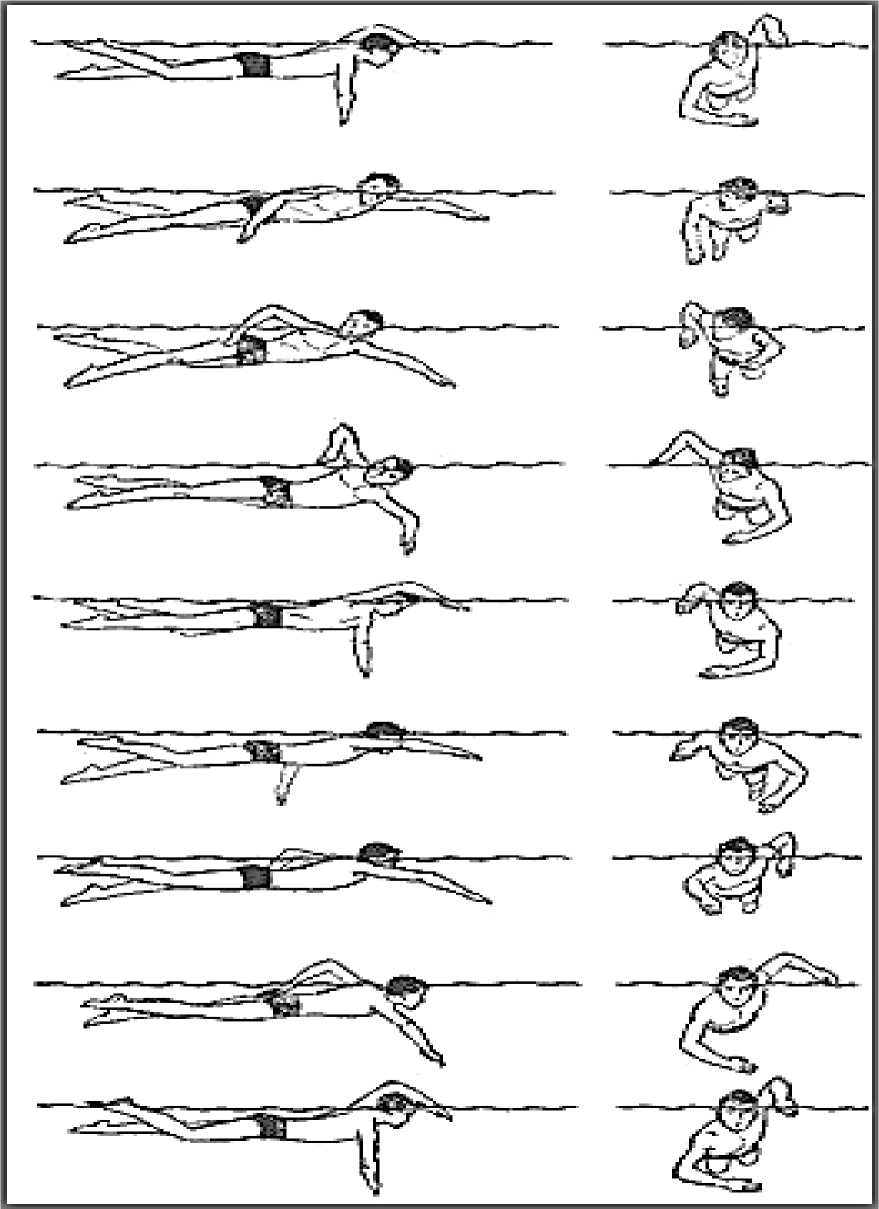
Вдох выполняется через рот во время выхода руки из воды. После вдоха пловец поворачивает голову лицом вниз и начинает постепенный выдох в воду через рот и нос. Вариантами согласования движений рук и дыхания являются: один вдох и выдох на два гребка руками (односторонний вариант дыхания); один вдох и выдох на три гребка руками (двухсторонний вариант дыхания).

***Общее со­гласование движений.***

При плавании кролем на груди различают несколько вариантов согласова­ния движений: «шестиударный», «четырехударный», «двухударный».

Полный цикл движений в «шестиударном» варианте плавания кролем включает в себя: два движения руками (левой и правой), шесть ударов ногами (движение вверх и вниз каждой ногой - одно движение), вдох и выдох*(рис.1).*

**Рис.1. Кроль на груди**



**Кроль на спине**

***Общая характеристика.***

В настоящее время кроль на спине с успехом применяется в начальном обучении плаванию. Этому способствует благоприятное устойчивое положение тела и выполнение вдоха над водой, что облегчает условия дыхания.

***Спортивное значение.***

На соревнованиях разыгрываются медали на дистанциях:

- 100 и 200 м;

- первый этап комбинированной эстафеты 4x100 м;

- второй этап дистанции комплексного плавания 200 и 400 м.

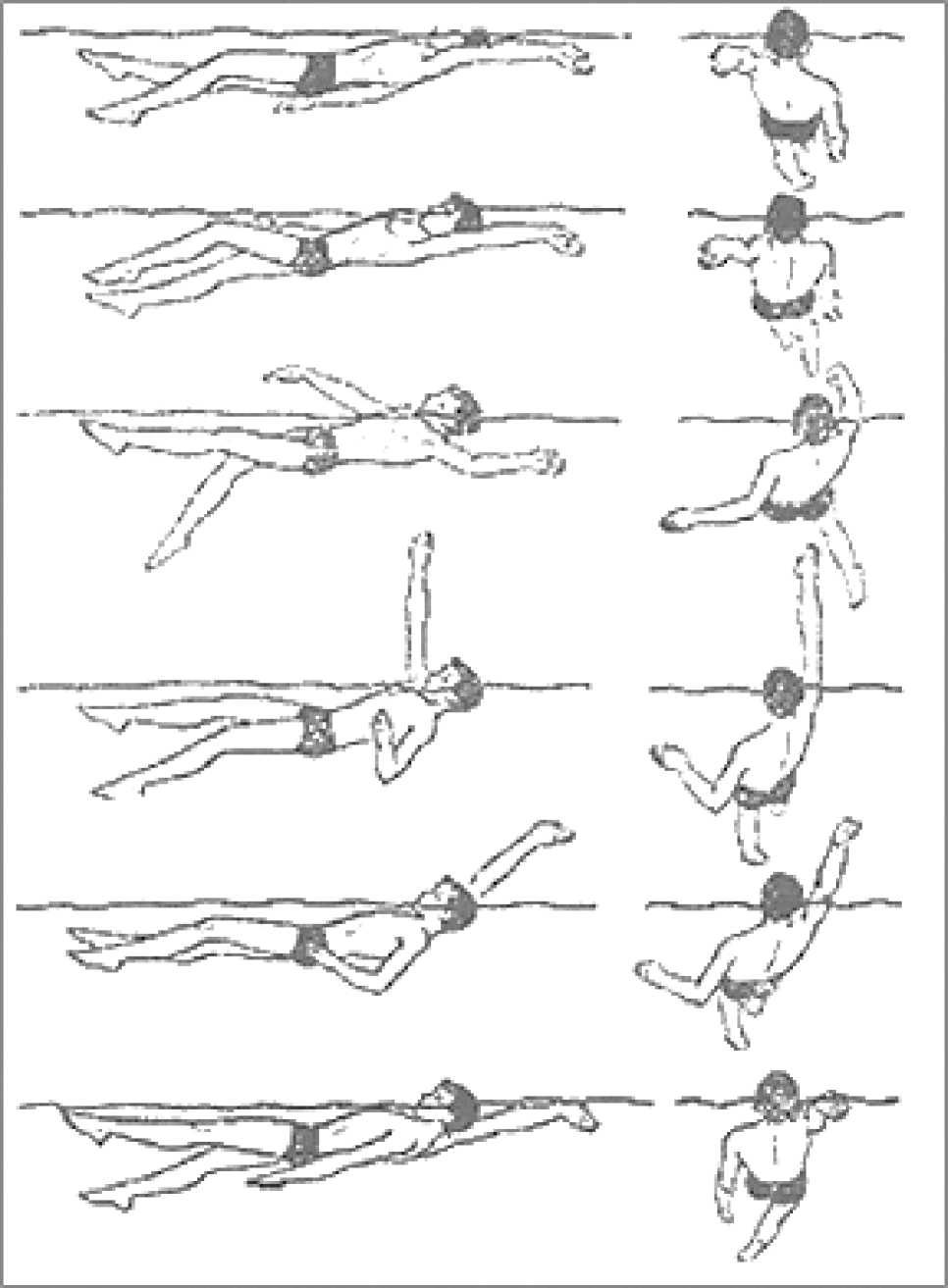
***Прикладное значение.***

Кроль на спине применяют при транспортировке неумеющего плавать, при оказании помощи тонущему, а также при плавании с различными грузами и т.п.

***Положение тела.***

Тело пловца в воде занимает вытянутое, почти горизонтальное и хорошо обтекаемое положение. Плечевой пояс расположен несколько выше таза, таз и бедра находятся у поверхности воды. Угол атаки тела 6-10°. Затылок пловца погружен в воду, уровень воды проходит примерно по линии ушей, лицо обращено вверх.

**Рис.2. Кроль на спине**



***Движения ногами.***

При плавании кролем на спине ноги выполняют попеременные движения

снизу-вверх (гребковое движение или «удар») и сверху-вниз (подготовительное движение). Амплитуда движения бедер умеренная, они удерживаются близко к поверхности воды. Степень сгибания ног в коленных суставах несколько боль­ше, чем при плавании кролем на груди, стопы больше погружаются под воду. Основная роль попеременных движений ногами - удержать тело в обтекаемом уравновешенном положении, внести свой вклад в создание сил, продвигающих тело пловца вперед.

***Движения руками.***

Полный цикл движения руки делят на фазы: захват, подтягивание, отталки­вание (гребковое движение) и выход руки из воды, пронос, вход руки в воду (подготовительное движение).

Согласование движений руками должно обеспечивать непрерывность гребковых движений: когда одна рука завершает гребок и выходит из воды, дру­гая - входит в воду и начинает захват (непрерывное согласование).

***Дыхание.***

Оно согласовывается с полным циклом движений одной рукой. В плавании на спине, дыхание значительно облегчено тем, что выдох производится над во­дой и без поворота головы. Вдох выполняется через рот, выдох - через рот и нос. Дыхание «трехтактное» - вдох, задержка дыхания, выдох.

***Общее согласование движений.***

«Шестиударный» кроль на спине - это наиболее рациональный вариант со­гласования движений*(рис.2)*. Основу его составляют непрерывно чередуемые гребки руками в сочетании с дыханием. На один полный цикл движений руками приходится шесть попеременных движений ногами (шесть «ударов» стопами вверх).

**Брасс**

***Общая характеристика.***

Брасс уступает в скорости всем спортивным способам плавания. Для брас­са характерны симметричные движения ногами и руками. Подготовительные движения производятся в воде, что значительно снижает общую скорость в этом виде плавания.

Правила соревнований строго регламентируют технику плавания способом брасс:

1. Начиная с первого гребка после старта и поворота, пловец лежит на гру­ди, линия плеч параллельна поверхности воды.
2. Руки выполняют движения одновременно и симметрично под водой или по ее поверхности, во время гребка руки не должны заходить за линию бедер, после гребка руки одновременно вытягиваются от груди таким образом, что кисти двигаются под поверхностью воды, по или над ней (локти все время должны находиться под водой).
3. Ноги выполняют движения одновременно и симметрично, во время ра­бочего движения ногами стопы должны быть развернуты носками нару­жу и двигаться назад по дугам (движения сомкнутыми ногами вверх и вниз не разрешаются).
4. 4. Во время плавания голова спортсмена может временно погружаться в воду, однако, в каждом цикле движений она должна появляться на по­верхности воды.

***Спортивное значение.***

На соревнованиях, разыгрываются медали на дистанциях:

* 50, 100 и 200 м;
* второй этап комбинированной эстафеты 4x100 м;
* третий этап дистанции комплексного плавания 200 и 400 м.

***Прикладное значение.***

Способ плавания брасс на груди применяется при нырянии, спасении то­нущих, транспортировке различных предметов, переправах через водные рубежи (брассом можно бесшумно плыть, сохраняя направление и возможность наблю­дать).

***Положение тела.***

При плавании брассом тело пловца находится у поверхности воды в гори­зонтальном положении, лицо опущено в воду, ноги и руки вытянуты, ладони направлены вниз. Во время выполнения вдоха голова и плечи незначительно поднимаются из воды.

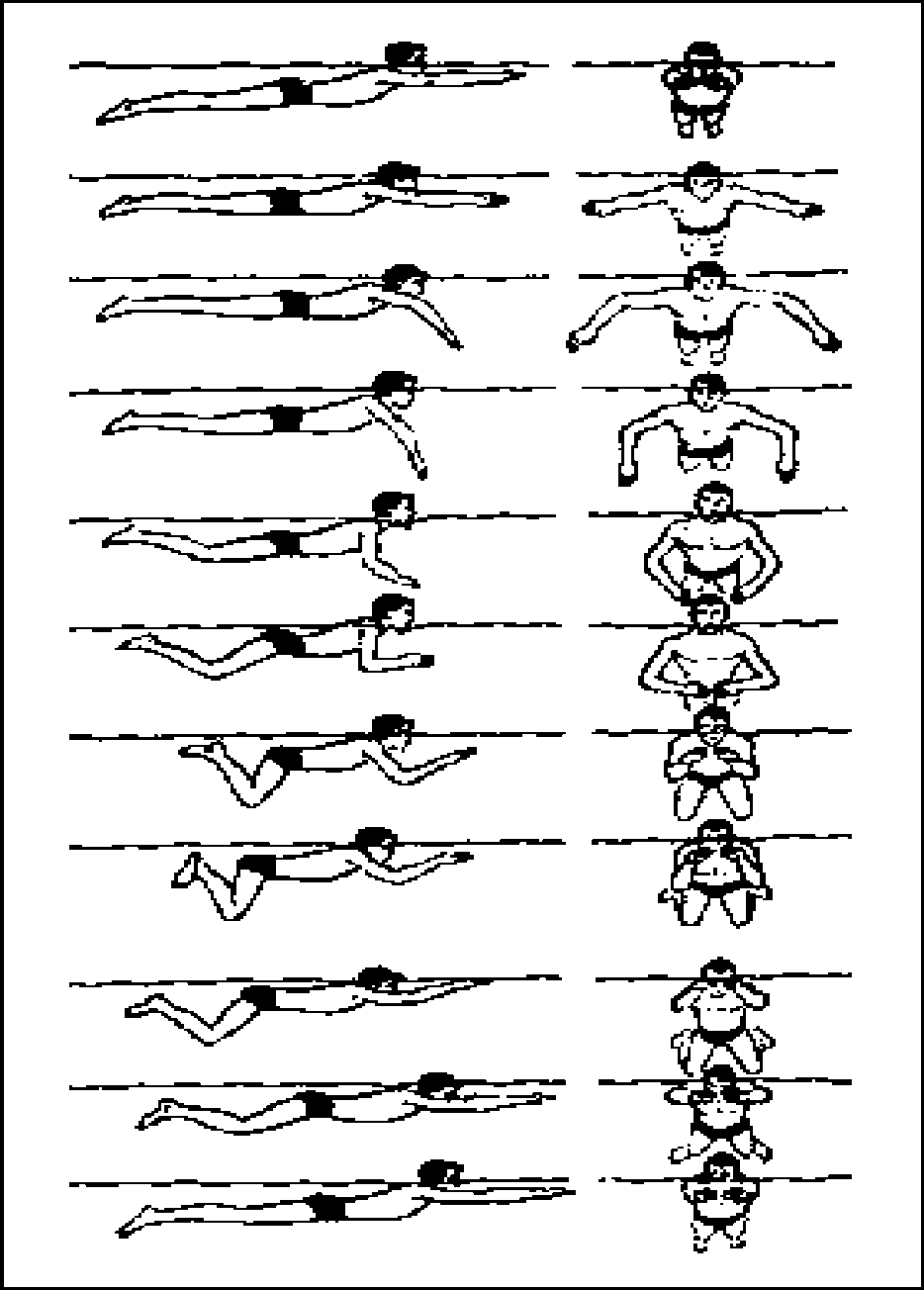
***Движения ногами.***

Цикл движений ногами разделяется на подготовительное и рабочее движе­ние. При подготовительном движении (подтягивании) пловец сгибает ноги в ко­ленных и тазобедренных суставах, разводя колени в стороны-вниз (стопы дви­жутся как можно ближе к поверхности воды). Когда подтягивание заканчивает­ся, пловец быстро, но мягко разворачивает носки ног в стороны. Из этого поло­жения начинается рабочее движение - толчок. Толчок производится за счет энер­гичного разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Во время толчка пловец как бы опирается о воду внутренней поверхностью го­лени и стопы. Движение ног совершается по дуге в направлении в стороны-назад и выполняется до, завершающего толчок, соединения ног. После толчка ногами пловец по инерции скользит вперед.

***Движения руками***

Движения руками в брассе выполняются одновременно и симметрично. Гребок начинается из положения, когда руки вытянуты вперед.

Пловец разворачивает кисти ладонями наружу и энергично разводит руки в стороны - назад - вниз.



**Рис.3. Брасс**.

Гребок выполняется прямыми руками и заканчивается у линии плеч. Здесь, руки сгибаются в локтях, кисти соединяются, локти опускаются вниз и начина­ется быстрое выведение рук вперед. После выпрямления рук начинается сколь­жение, во время которого кисти находятся у самой поверхности воды, ладони направлены вниз.

***Дыхание.***

При плавании брассом вдох выполняется в начале гребка руками. Пловец поднимает голову на вдох, как бы опираясь на воду кистями рук. В остальное время, когда руки выводятся вперед, выполняется выдох.

***Общее согласование движений.***

В исходном положении у поверхности воды с выпрямленными руками и ногами пловец начинает гребок руками с одновременным вдохом *(рис.3)*. В конце гребка руками происходит подтягивание ног. Когда ноги принимают исходное положение для выполнения толчка, пловец начинает выводить руки вперед. Од­новременно с выпрямлением рук вперед ноги делают мощный толчок, после ко­торого продолжается скольжение в исходном положении. До начала нового гребка руками пловец делает продолжительный выдох в воду.

**Баттерфляй (дельфин)**

***Общая характеристика.***

Дельфин - это второй, по скорости, способ плавания после кроля на груди. Характерной особенностью дельфина является непрерывное движение ног и ту­ловища наподобие дельфиньего хвоста. Два полных удара стопами вниз прихо­дятся на один цикл движений руками. По правилам соревнований движения ру­ками и ногами должны быть одновременными и симметричными.

***Спортивное значение.***

На соревнованиях разыгрываются медали на дистанциях:

* 50, 100 и 200 м;
* третий этап комбинированной эстафеты 4x100 м;
* первый этап дистанции комплексного плавания 200 и 400 м;
* движения ногами дельфином используются в подводном спорте.

***Прикладное значение.***

Прикладного значения дельфин не имеет.

***Положение тела.***

Пловец, находясь у поверхности воды в вытянутом положении на груди, выполняет непрерывные волнообразные движения всем телом. Эти движения делают более эффективной работу ног.

***Движения ногами.***

При плавании дельфином ноги работают одновременно. Волна начинается от движения таза вниз-вверх, с постепенно возрастающей амплитудой и перехо­дит на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Волнообразное дви­жение завершается энергичным хлестом обеих стоп сверху-вниз.

***Движения руками.***

При плавании дельфином руки выполняют гребок и пронос над водой од­новременно и симметрично. Руки входят в воду на ширине плеч. Гребок выпол­няется под себя согнутыми в локтевых суставах руками. Во время гребка кисти движутся параллельно, а расстояние между ними достигает 15-20 см. Локти не­много разведены в стороны. Гребок завершается выходом рук из воды. Чтобы облегчить вынос рук из воды и движение их по воздуху, к концу гребка руки движутся кнаружи, в стороны-назад.

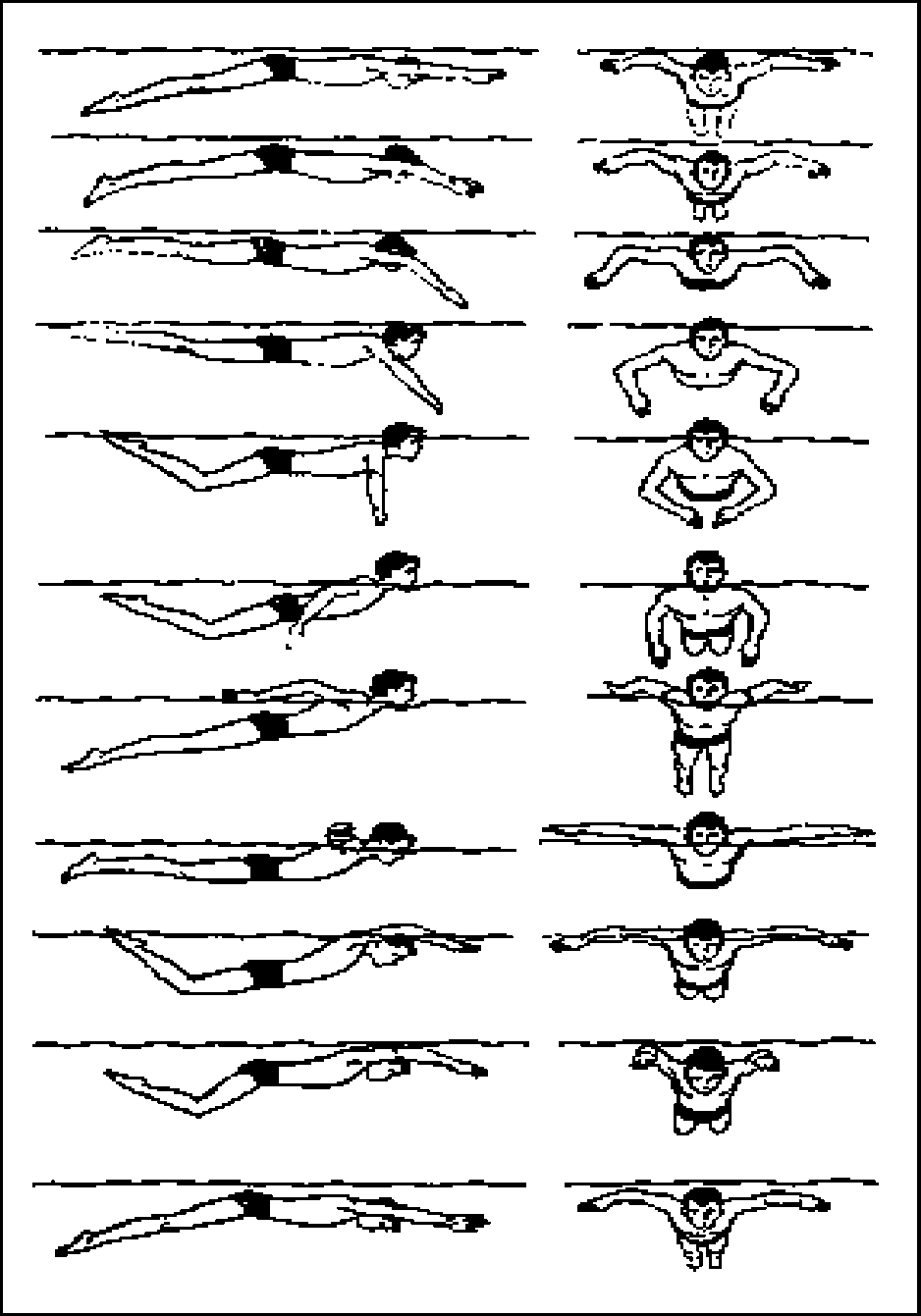
***Дыхание.***

Оно согласовывается с движениями руками. Вдох выполняется в конце гребка руками и выноса их из воды. К этому моменту голова и плечи пловца

приподнимаются из воды. Выдох производится во время проноса рук над водой и в начале гребка руками.

***Общее согласование движений.***

При плавании дельфином применяется два варианта согласования движе­ний рук и ног: «одноударный» (за время одного цикла, движений руками, пловец выполняет один удар ногами) и «двухударный» (за время одного цикла, движе­ний руками, пловец выполняет два удара ногами) *(рис.4)*. В «двухударном» ва­рианте первый удар ногами совпадает с погружением рук в воду, второй - с кон­цом гребка руками и вдохом.



**Рис. 4. Баттерфляй (дельфин)**

**Старты (описание)**

**Стартовый прыжок с тумбочки.**

***Общая характеристика.*** В соответствии с правилами соревнований при плавании любым способом, кроме способа на спине, спортсмен выполняет старт прыжком со стартовой тумбочки. Высота ее над уровнем воды составляет 0,5­0,75 м. Качественное выполнение старта приносит выигрыш во времени до 0,2­0,4 сек. Наиболее распространенными вариантами стартового прыжка с тумбоч­ки являются:

* «старт с махом рук»;
* «старт с захватом»;
* «легкоатлетический старт»;
* «старт в группировке».

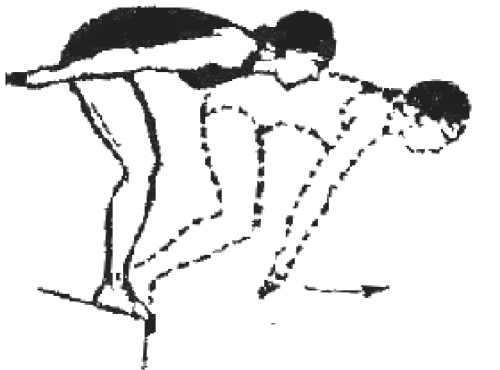
При анализе техники старта принято выделять следующие фазы:

* исходное положение;
* подготовительные движения и толчок;
* полет;

- вход в воду;

- скольжение;

- первые плавательные движения и выход на поверхность воды.

******

***Исходное положение***.

По предварительной команде пловец занимает место на заднем крае стартовой тумбочки (рис.5). После подготовительной команды: «На старт!» он должен встать хотя бы одной ногой на передний край тумбочки и подготовиться к старту. В исходном положении при выполнении «старта захватом» ноги плов­ца согнуты в коленных суставах (угол 135-150°), стопы - на ширине плеч, паль­цы ног захватывают край тумбочки. Туловище наклонено, пальцы рук захватывают край тумбочки спереди между стопами (или сбоку от них). Голова опущена, дыхание задержано. В этом положении колени пловца оказываются над перед­ним краем тумбочки, плечевой пояс и голова - немного впереди. **Рис.5. Старт с тумбочки**



**Рис.6 Отталкивание, полет и вход в воду**

Центр тяжести тела перенесен на переднюю часть стопы, пловец готов мгновенно

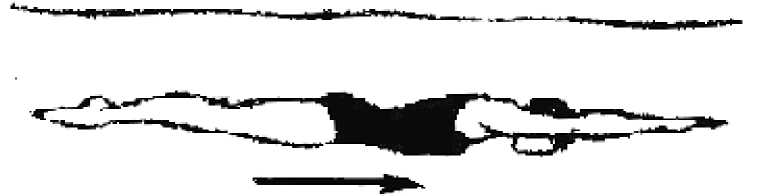
начать стартовые движения.

***Подготовительные движения и толчок*** начинаются по команде «Марш!». Спортсмен, надавливая руками на край тумбочки, выводит тело из состояния равновесия, выполняет отталкивание ногами, мах руками и посылает голову, ту­ловище и руки вперед-вверх. Необходимо как можно быстрее выполнить мощ­ный толчок и послать тело в полет вперед-вверх по оптимальной траектории.

***Полет*** начинается в момент отрыва ног от тумбочки. Тело вытягивается, напрягается и летит по рациональной траектории. Руки направляются вперед, голова занимает положение между руками *(рис.6).*

***Вход в воду*** начинается с момента погружения кистей рук в воду. Последо­вательно, как бы в одну точку, входят: руки, голова, туловище, бедра и стопы. Пловец, сохраняя обтекаемое положение, регулирует глубину погружения. Оп­тимальным углом входа в воду, считается угол равный 15-30°. Скольжение начинается с момента погружения ног в воду. Характерной отличительной чер­той фазы является переход тела пловца из воздушной среды в водную, плотность которой больше в 800 раз.

***Скольжение*** под водой необходимо осуществлять в обтекаемом положе­нии и глубиной погружения не более 80 см *(рис.7).*



**Рис. 7. Скольжение**

***Первые плавательные движения и выход на поверхность воды.***

При плавании кролем на груди после непродолжительного скольжения пловец выполняет движения ногами кролем, поддерживая высокую скорость движения. При плавании брассом, пловец выполняет длинный гребок руками до бедер, затем следует непродолжительное «второе» скольжение, руки выводятсявперед, ноги подтягиваются для отталкивания, и следует энергичный толчок но­гами.