|  |  |
| --- | --- |
| Утверждаю:Директор СУНЦ МГУим. А.Н. Колмогорова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.В. Семенов«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. | Согласовано:Заведующий кафедрой гуманитарных дисциплин\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.М. Караев«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. |

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ УЧЕБНО-НАУЧНЫЙ ЦЕНТР МГУ**

**ШКОЛА ИМ. А.Н. КОЛМОГОРОВА**

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**физкультурно-оздоровительной направленности**

**Оздоровительное плавание**

для обучающихся 10-11 классов

Автор-разработчик: преподаватель физической культуры,

 ассистент кафедры гуманитарных дисциплин СУНЦ

 Базилева Татьяна Руслановна

**Москва**

**2018**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА I.

1. **Нормативная часть учебной программы**

Нормативная часть программы разработана на основании типовой базисной учебной программы, модифицированной с учетом имеющихся условий для работы школы. Программа представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по оздоровительному плаванию. Данная программа является основным документом. Программа рассчитана на 34 недели непосредственной работы в условиях общеобразовательной школы, в учебном плане сохранена номенклатура обязательных образовательных компонентов и базисное количество часов на обязательные образовательные компоненты. В учебном плане учтены рекомендации органов управления и образования.

**Направленность программы**: программа рассчитана для учащихся 10-11 классов СУНЦ МГУ и имеет следующую направленность:

• по содержанию – спортивно-оздоровительную;

• по функциональному предназначению - обучающая, учебно-познавательная

• по форме организации - групповая;,

• по времени реализации –одногодичная.

Данная программа по плаванию для СУНЦ МГУ разработана на основе примерной учебной программы для 10-11 классов средней школы, имеющей в виде вариативной части программы компонент "плавание".

В настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней физической подготовленности учащихся, обеспечивающей учебный и оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по оздоровительному плаванию.

Программа по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания каждого учащегося. За время занятий учащиеся должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать несколькими способами спортивного плавания. Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что с учетом имеющейся материально-технической базы школы, позволяющей проводить занятия в различных игровых формах, учащиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала. Модифицированная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

**Цель программы**:

- Формирование у учащихся положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Реализация этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- Выработать у учащихся мотивацию на качественное выполнение требований программы.

- Обучить учащихся технике всех способов спортивного плавания, совершенствовать разнообразные плавательные умения (ныряние, старт, повороты, финиш).

- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

**Основные направления реализации программы**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

- организация и проведение разнообразных занятий: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;

- организация и проведение в группе мероприятий по профилактике детского травматизма на открытой воде.

 Программа предназначена для учащихся, умеющих плавать и ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. Программа рассчитана на 34 недели обучения, из расчета 2 часа в неделю. В структуру программы входят три блока: теория, практика и контрольные испытания. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта. Возраст детей: В спортивно-оздоровительные группы по обучению плавания зачисляются учащиеся от 14 до 18 лет без предъявления требований к плавательной и физической подготовленности, но не имеющие медицинского противопоказания.

В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки  учащихся  в условиях школы.

Регулярные занятия детей и подростков плаванием – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

В конце 1 полугодия и в конце года результаты обучения детей оцениваются педагогом на контрольном занятии.

Критерии оценки:

- 10-11 классы – преодоление дистанции 50 м вольным стилем в соответствии с нормативами комплекса ГТО в своей возрастной группе.

Отличительной чертой данной программы является обучения плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры в условиях школы. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для учащихся средней школы новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья. Курс плавания позволяет реализовать на практике процессы нравственного воспитания детей и подростков, сформировать волевые черты характера и чувство коллективизма.

Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого. Способность плавать позволяет человеку уверенно чувствовать себя не только в условиях бассейна, но и в открытых водоемах. Плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной учебной деятельности.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне и гармонично развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Начинать заниматься плаванием лучше в детском возрасте. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

Развитие умственных и физических способностей происходит в процессе формирования знаний, умений и навыков. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

**II.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**2.1. Учебный материал**

***Основные средства практических занятий***

**Тренировочные задания для совершенствования двигательного навыка.**

При формировании двигательного навыка пловцов решаются задачи достижения экономичности движений, их вариантности, автоматизма и высокой мощности. На одних этапах многолетней подготовки эти задачи решаются последовательно, на других – одновременно. Они связаны между собой, и от качества решения одной зависит качество решения других.

Период совершенствования качества движений начинается после того, как обучаемый сформировал навыки основных двигательных действий, осознанно их выполняет, но связи с отсутствием автоматизма имеются излишние закрепощения, главным образом при выполнении подготовительных движений, циклы движений отличаются по кинематическим и динамическим характеристикам один от другого.

Основным методом достижения автоматизма действий является многократное повторение движения в стандартных условиях. Для пловцов таким методом является плавание дистанционным методом с равномерной скоростью и одинаковым темпом движений. Важной характеристикой правильного выполнения этих упражнений является постоянный шаг, т.е. постоянное количество гребков на каждом отрезке дистанции. При формировании автоматизма движений необходимо переключать внимание спортсмена на различные объекты, вводить помехи эмоционального характера, изменять внешние условия действия, предлагать выполнять действия при различных условиях физического и психического утомления.

Следует иметь в виду, что навык плавательных движений можно довести до совершенства только в условиях специфической деятельности, с введением в занятия имитации движений, упражнений на специализированных тренажёрных устройствах, позволяющих максимально приблизить их к тем движениям, которые выполняются в воде, как по характеру нервно-мышечных напряжений, так и по кинематическим характеристикам.

Совершенствование двигательного навыка, какие бы методы при этом ни использовались, всегда сочетается с дополнительными объяснениями, демонстрацией, срочной информацией о качестве выполняемых движений.

***Упражнения для устранения ошибок при плавании кролем на груди.***

*Упражнения для устранения положения низкого локтя*: на суше:

- упражнения на силовом тренажёре с фиксированием локтя;

- имитация первой части гребкового движения с высоким положением локтя;

- развитие усилий в изометрическом режиме с высоким положением локтя:

в воде:

- из исходного положения руки вперёд у поверхности воды, ноги работают кролем – поочерёдные гребковые движения предплечьем и кистью;

- гребковые движения кролем прямой рукой стоя на дне и в движении;

- различные упражнения с самоконтролем за высоким положением локтя.

*Упражнения для устранения ошибок в согласовании движений рук*

на суше:

- из исходного положения в полунаклоне, руки впереди, имитация движений рук в раздельно - попеременном согласовании;

- из исходного положения стоя в полунаклоне движения рукой с ускоренным проносом;

в воде:

- плавание с раздельно-попеременным согласованием;

- плавание с гребком одной рукой с быстрым её проносом.

*Упражнения для устранения поперечных изгибов тела*:

на суше:

- упражнения для увеличения подвижности позвоночника при вращениях вокруг продольной оси тела;

- в исходном положении лежа на скамейке имитация движений рук и ног с поворотом плеч при неподвижном тазе;

в воде:

- плавание с раздельным и раздельно - попеременным согласованием в работе рук с 6-8 – ударной работой ног;

- плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу;

- плавание с двухсторонним дыханием через один, три, пять гребков;

- плавание на задержанном вдохе;

- плавание с высоко поднятой головой без поворота её для вдоха. *Упражнения для устранения смещения кисти в сторону в начале гребка*;

на суше:

-имитация гребковых движений руками с правильной траекторией кисти в начале гребка; в воде:

- плавание с гребком одной рукой с дыханием в сторону той руки, которая неправильно выполняет движение;

- гребковые движения с чрезмерным смещением кисти в начале гребка в противоположную сторону;

- плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу.

**Упражнение для устранения ошибок при плавании кролем на спине.**

*Упражнения для устранения раннего разгибания локтя во время гребка*:

на суше:

- имитация движений с контролем своевременного разгибания руки в локтевом суставе;

в воде:

- плавание на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку;

- одновременные и попеременные гребковые движения руками с акцентом на отталкивании назад во второй части гребка;

- плаванием на спине с самоконтролем за выполнением разгибания во второй части гребка.

*Упражнения для устранения нарушения вертикальности в движениях ног:*

на суше:

- различные упражнения для развития подвижности позвоночника при вращениях вокруг и продольной оси тела;

- имитация гребковых и подготовительных движений рук при вертикальном или горизонтальном положении туловища, с фиксированным положением таза и без его фиксации, но с самоконтролем за его неподвижным положением; в воде:

-плавание с самоконтролем за неподвижным положением таза при гребковых движениях рук;

- плавание с дополнительным грузом, закреплённым на поясе; - плавание с горизонтальными стабилизирующими плоскостями, закреплёнными на поясе пловца с правой и левой сторон.

*Упражнения для устранения неправильной формы кисти во время гребка* :

на суше:

- различные упражнения для развития силы мышц кисти; - имитационные упражнения с самоконтролем за правильной формой кисти в воде:

- имитация гребковых движений у неподвижной опоры с самоконтролем за формой кисти;

- выполнение различных упражнений в движении с самоконтролем за правильной формой кисти;

- упражнения для развития мышц тела и рук, участвующих в выполнении гребковых движений.

**Упражнения для устранения ошибок в технике плавания брассом**

*Упражнения для увеличения длины гребка руками:*

на суше:

- имитация удлинённого гребкового движения;

- развитие силы мышц, участвующих в гребковом движении рук; в воде:

- с помощью гребкового движения рук растягивание резинового амортизатора;

- удлинённое гребковое движение рук со сжатыми в кулак кистями;

- удлинённый гребок руками со зрительным контролем (голова в воде, вдох выполняется через дыхательную трубку);

- плавание с помощью гребковых движений руками с прикреплённым к телу пловца сопротивлением любой конструкции.

*Упражнения для устранения задержки в движениях рук вперёд после окончания гребка*:

на суше:

- в полунаклоне одновременное вращение рук в направлении вверх, наружу, вниз, с постепенным сгибанием локтей при движении рук внутрь с приближением вращения к имитации гребкового и подготовительного движений;

в воде:

- плавание с помощью одних рук или в согласовании с движениями ног с выводом рук в исходное положение по поверхности воды;

*Упражнения для устранения широкого положения ног в конце гребка ногами:*

на суше:

- имитация движений с увеличенной скоростью сведения ног;

в воде:

- движения ног у неподвижной опоры с небольшим их разведением; - плавание с помощью ног с акцентом усилия внутрь;

- плавание с помощью ног с неполным разгибанием их в коленных суставах.

*Упражнения для устранения слишком большого сгибания ног в тазобедренных суставах*:

на суше:

- исходное положение – лёжа на груди, движение ног брассом;

- исходное положение – лёжа на гимнастической скамейке, имитация движений ног брассом с узким разведением коленей;

- в положении стоя лицом к стенке имитация движения одной ногой с ограничением выведения колена вперёд;

в воде:

- исходное положение – стоя на дне лицом к бортику, имитация подготовительного и гребкового движений ноги с ограничением выведения колена вперёд;

- плавание с помощью ног брассом на спине с доской, расположенной над коленями. Выполнять узкое движение коленями;

- плавание с помощью одних ног, руки располагаются вдоль тела. Вдох выполняется в момент подготовительного движения ног.

*Упражнения для устранения раннего сгибания ног:*

на суше:

исходное положение – стоя, руки впереди. Имитация гребкового и подготовительного движений рук и одной ноги в раздельном их согласовании; в воде: плавание в раздельном согласовании движений рук и ног.

**Упражнения для устранения ошибок в способе плавания дельфин**.

*Упражнение для устранения чрезмерной амплитуды в движениях плеч:*на суше:

-имитация движений туловища и ног с укороченным движением плеч; в воде;

- плавание с помощью одних ног с доской сначала в медленном темпе, а затем с постепенным его увеличением;

- плавание с помощью одних ног, руки вытянуты вперёд и находятся у поверхности воды;

- плавание дельфином следить за тем, чтобы не производить резкого начала гребка руками и выполнять первую часть гребка в горизонтальной плоскости.

*Упражнения для устранения низкого положения стоп в конце второго удара ногами*:

на суше:

- в исходном положении сидя имитация движений ног с укороченной амплитудой движений;

- исходное положение – лёжа на груди на гимнастической скамейке. Имитация подготовительного и ударного движений ног;

- исходное положение – в висе лицом к гимнастической стенке. Имитация движений ног;

в воде:

- плавание на спине с помощью одних ног дельфином с различным положением рук;

- плавание с помощью одних ног на боку с доской, привязанной к поясничной части тела.

*Упражнения для устранения укороченного окончания гребка руками:*на суше:

- исходное положение – стоя в полунаклоне. Имитация движений руками с контролем за правильным окончанием гребка. Выполнять без усилия и с преодолением сопротивления;

- исходное положение – сидя на полу, упор сзади на гимнастическую скамейку. Разгибание и сгибание рук в локтях; в воде: - исходное положение – стоя на дне в полунаклоне. Гребковые движения руками. Следить за удлинённым гребком; - плавание с помощью одних рук. Следить, чтобы в конце гребка руки касались бёдер. Упражнение выполнять на задержанном вдохе и в согласовании с дыханием.

*Упражнение для устранения неправильного согласования второго удара ногами и окончания гребка руками*:

на суше:

- исходное положение – стоя на одной ноге. Имитация согласования движений рук и ног; в воде: плавание многоударным дельфином (3-, 4-, 5-ударным) с выполнением гребка одной рукой, поочерёдных гребков руками. Следить за правильным окончанием гребка рукой и второго удара ногами. Стартовый прыжок с тумбочки и из воды.

**Упражнения для устранения ошибок, возникающих при выполнении исходного положения на старте** (напряженное положение тела на тумбочке, высоко поднятая голова):

на суше:

- произвольное полное расслабление мышц;

- концентрироваться на напряжении мышечных групп, обеспечивающих удержание исходного положения на старте;

- научить постоянному мысленному контролю за характером развиваемых усилий;

- применение психотехнических игр с целью совершенствования психической регуляции мышечной координации («фокусировка», «лентяй и труженик», «пальцы» и др.);

- имитация различных исходных положений на тумбочке различной высоты;

в воде:

-принятие исходного положения на тумбочке различной высоты с контролем напряжения мышечных групп.

*Упражнения для исправления ошибок в фазе «подготовительные движения и толчок»* (отсутствие согласованности в движениях руками, туловищем, ногами, слабый толчок от тумбочки, замедленная реакция на стартовый сигнал);

на суше:

- исходное положение – основная стойка, акцент на быстром подседании с последующим выпрыгиванием вверх; то же упражнение из стартовой позы пловца;

- исходное положение – стартовая поза пловца. Сместить проекцию ОЦТ вперёд до неустойчивого положения. Быстрый подсед одновременно с подготовительными движениями и отталкиванием вперёд вверх;

- прыжки при смешанном режиме работы мышц, при максимально коротком времени переключения с уступающего режима на преодолевающий; прыжки в глубину с последующим максимально быстрым выпрыгиванием;

- многоскоки, прыжки в длину и высоту с регистрацией результата; напрыгивание на пирамиду высотой 50-120 см;

- прыжки с отягощением без нарушения внутренней структуры движения; выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах (отягощение 30-50% от максимального , 70-80% от максимального); приседания со штангой на плечах;

- исходное положение – стартовая поза пловца. Выпрыгивания вверх с акцентом на быстроте и мощности толчка под команду;

- бег (ходьба) по кругу с изменением направления движения по сигналу; в воде:

- стартовый прыжок с акцентом на быстром выполнении подготовительных движений с последующим скольжением под водой;

- то же упражнение под команду с акцентом на скорости выполнения подготовительных движений и отталкивания;

- прыжок в воду с возвышения через стартовую тумбочку;

- прыжки с растягиванием резины, закреплённой на поясе пловца и стартовой тумбочке;

- прыжки в воду с тросом в руках, позволяющим начать первые движения одновременно с сигналом стартера;

- прыжки с акцентом на двигательных установках: быстрый и мощный толчок от тумбочки.

*Упражнения для исправления ошибок в фазе полёта (*напряжённое положение тела, разведение рук, ног в стороны, плоский, глубокий вход в воду, большой, маленький угол вылета);

на суше:

- прыжки с выполнением различных движений ногами и руками в воздухе; то же упражнение с возвышения;

- прыжки на батуте, на подкидной доске, отталкивания от гимнастического мостика; - прыжки в поролоновую яму;

- прыжки через скакалку с согнутыми ногами (скакалка в руках, опущенных вниз);

в воде:

- прыжки в воду головой при различных положениях рук и ног в воздухе6 вдоль туловища, с оборотом на 90 и 180 , правая рука вверху, левая вдоль туловища и др.;

- стартовые прыжки из различных исходных положений; старт из воды со стартовой подвески;

- прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна; - стартовый прыжок с закрытыми глазами (с бортика и с тумбочки);

- стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета;

- стартовый прыжок с акцентом на дальности прыжка;

- прыжок с предметом в руках; прыжок в ластах.

*Упражнения для исправления ошибок в фазе «скольжение и первые плавательные движения***»** (сгибание, разгибание головы во время скольжения, опаздывание, преждевременное начало плавательных движений, разведение рук, ног во время скольжения, слабый гребок руками, ногами при выполнении первых плавательных движений):

на суше:

- имитация первых плавательных движений после выполнения прыжка;

- имитация положения тела во время скольжения лёжа на гимнастическом мате; то же упражнение в положении виса;

в воде:

-прыжок и скольжения до отметки на дне бассейна; скольжение до звукового сигнала;

- контроль за качеством выполнения первого движения по изображению в зеркале, находящемуся на дне бассейна;

- стартовый прыжок с регистрацией времени преодоления 10-метрового отрезка дистанции;

- прыжок и скольжение до полной остановки с регистрацией расстояния (по линии головы);

- определение эффективности старта в спринте разницей во времени преодоления 7,5- метрового отрезка со старта под команду и времени преодоления 7,5-метрового отрезка со старта без команды по отрыву ног от тумбочки;

- выполнение различных вариантов первых плавательных движений (ноги способом дельфин, руки способом дельфин и др.); - контроль за качеством выполнения первых движений с использованием различных аппаратурных методик.

**Повороты.**

*Упражнения для устранения ошибок в фазе подплывания и отплывания* (снижение скорости движения, изменение прямолинейности движения, подъём головы при подплывании, подбор удобной руки для касания): на суше:

- имитация подплывания к гимнастической стенке и отхода; - имитация выполнения поворота с опущенной головой;

- имитация выполнения поворота в обе стороны;

- имитация подплывания к гимнастической стенке с расстояния 7,5 м и отхода до 7, 5 м с контролем времени; в воде:

- выбор ориентиров при подплывании к поворотному щиту (разметка на дне бассейна, на бортике бассейна, светолидер, звуковые сигналы);

- регистрация времени преодоления 7,5 м до и после поворотного щита; - выполнение поворота в парах (партнёр со стабильной скоростью подплывания и отхода);

- подплывание и отход от поворотного щита при задержке дыхания; - выполнение поворота в обе стороны;

- наплывание на поворот на скорости (напрыгивание с мостика на дне бассейна, натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду). *Упражнения для устранения ошибок в фазе вращения* (неплотная группировка, нестабильное выполнение фазы вращения при многократном выполнении, нарушение темпа выполнения вращения);

на суше:

- кувырки, обороты, вращения на матах;

- вращение с круговой лонжей при помощи тренера или партнёров.Исходное положение – стоя перед горкой матов. Прыжком ¾ сальто вперёд на маты;

- кувырок вперёд с постановкой ног на гимнастическую стенку с дальнейшим отталкиванием и скольжением по мату (на боку, на спине);

- исходное положение – стойка руки вверх у конца скамейки (на ней мат). Наклоном вперёд кувырок без опоры руками в положение лёжа на лопатках согнувшись;

- исходное положение – стоя перед стопкой матов (маты на уровне груди), руки вверху. Прыжком кувырок вперёд при помощи тренера или партнёров (сбоку под бедро и под живот);

- исходное положение – двое стоят лицом друг к другу, взявшись за предплечья, исполняющий лежит лицом вниз на предплечьях держащих. Броском партнёров ½ сальто на спину на маты (начинать резким движением рук и головы вперёд вниз, помощь оказывать броском под живот и бёдра);

- исходное положение – лёжа согнувшись на лопатках. Начать движение разгиба с поворотом на матах (приземлиться стоя на коленях. Опираясь верхним плечевым поясом на горку матов, обратить внимание на то, чтобы движение поворота начиналось одновременно руками, головой, плечами и ногами; спина и таз не должны опускаться ниже горки матов; не допускать «сваливания» вперёд);

- контроль за деятельностью вестибулярного аппарата с применением следующих методик: стабилизации вертикальной позы, определения положения головы в пространстве, ортоградной устойчивости после вращательной пробы; в воде: - плавание с выполнением кувырков вперёд, назад (эстафеты, игры);

- ½ сальто у бортика бассейна при помощи тренера или партнёров (добиваться плотной группировки, после сальто остаться в положении для толчка);

- то же упражнение с вращением на 180 при помощи тренера или партнёров;

- вращение после подплывания с различной скоростью к поворотному щиту (использовать протяжное устройство, резину);

- вращение с закрытыми глазами; - два вращения с постановкой ног на стенку;

- вращения на месте в различных плоскостях при помощи тренера или партнёров.

*Упражнение для устранения ошибок в фазе толчка* (мгновенно развиваемое усилие при отталкивании без его окончания, подсед перед выполнением толчка, низкая, высокая постановка ног на стенку, разведение рук и высокое положение головы в момент толчка):

на суше:

- напрыгивание на пирамиду;

- многоскоки, прыжки на одной и двух ногах;

- прыжки из глубокого приседа с возвращением в глубокий присед («лягушка»); - прыжки в глубину (спрыгивание с возвышения с прыжком «в темп» через другое препятствие);

в воде:

- толчок и скольжение с установкой на мощное выполнение отталкивания; то же упражнение с установкой на быстрое отталкивание от стенки;

- толчок от поролонового коврика размером 40 х 40 см, укреплённого на месте поворота;

- толчок с растягиванием резинового амортизатора;

- вращение и толчок в положении на спине, на боку, на груди, выпрыгивание на поверхность воды без скольжения.

*Упражнения для устранения ошибок в фазах скольжения и первых плавательных движений, выхода на поверхность воды* (несвоевременное начало первых движений под водой, нарушение биодинамической структуры поворота):

на суше:

- имитация поворота с сохранением ритмического рисунка поворота;

- имитация первых плавательных движений под водой, выхода на поверхность воды;

в воде:

- контроль за временными характеристиками отдельных фаз поворота;

- поворот с соревновательной скоростью; - серия поворотов в укороченном бассейне.

**Учебно-тематическое планирование изучения программного материала в 10-11 классах по физической культуре при трехразовых занятиях в неделю, 1 час плавание**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Типы и формы** **занятий** | **Практическая часть** |
| 1 | 1.Инструктаж по ТБ. Построение Проведение различных имитационных упражнений.  | Комплексный, урочная | Техника безопасности на занятиях по плаванию.Разминка .Выполнение имитационных упражнений разных стилей. |
| 2 |  2.Разминка. Эстафеты, Подвижные игры. | Комплексный, урочная | О.Р.У на суше.М.Ч.-движение по дну помогая руками .Эстафета «принеси предмет» |
| 3 | 3.арядка. Упражнения на все группы мышц. Игра | Комплексный, урочная | О.Р.У на суше.В воде: буксировка груза туда-обратно.Игра: »проплыви по тоннелю». |
| 4 | 4. Разминка. Ходьба, бег. Игра «Кто быстрее». | Комплексный, урочная | Проведение игры «Кто быстрее» |
| 5 | 5.Разминка. Упражнения на задержку дыхания. Игра | Комплексный, урочная | Проведение упражнений на задержку дыхания.Игра «проплыви под мостом» |
| 6 | 6.Скольжение на груди, прямые руки впереди. Кроль Скольжение на спине, прямые руки вверху. | Комплексный, урочная | Разминка.Скольжение на груди оттолкнувшись от бортика,руки прямые впереди. Скольжение на спине, руки прямые в верху. |
| 7 | 7.Скольжение на груди с различным положением рук. Кроль | Комплексный, урочная | После выполнение толчка вперед скольжение на груди руки поочерёдно в различных положениях Эстафета «принеси предмет». |
| 8 | 8.Скольжение на спине с различным положением рук. Кроль | Комплексный, урочная | Во время выполнения скольжения на спине руки поочерёдно в различных положениях |
| 9 | 9Скольжение на спине с различным положением рук .Кроль | Комплексный, урочная | Во время выполнения скольжения на спине руки поочерёдно в различных положениях |
| 10 | 10.Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. Кроль | Комплексный, урочная | После выполнение толчка вперед скольжение на груди руки поочерёдно в различных положениях. В конце скольжения подключаем ноги. Игра «Стрелы», «Рыбак» |
| 11 | 11.Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. Кроль | Комплексный, урочная | После выполнение толчка вперед скольжение на груди руки поочерёдно в различных положениях. В конце скольжения подключаем ноги. |
| 12 | 12.Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук на задержке дыхания. Брас | Комплексный, урочная | Плавание стилем «Брас». Игра «Проплыви под мостом». |
| 13 | 13.Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук на задержке дыхания. Брас | Комплексный, урочная | Плавание стилем «Брас». Игра «Проплыви под мостом». «Тоннель». |
| 14 | 14.Скольжение с движением руками брасом в согласовании с дыханием. | Комплексный, урочная | Координация дыхания с движениями рук и поворотом головы.Игра «поварёжки –ложки» |
| 15 | 15.Скольжение с движением руками брасом в согласовании с дыханием.  | Комплексный, урочная | Координация дыхания с движениями рук и поворотом головы.Игра «поварёжки –ложки» |
| 16 | 16.Плавание брасом с полной координацией движений на задержке дыхания.**Зачет** | Комплексный, урочная | Координация дыхания с движениями рук и поворотом головы.Игра «поварёжки –ложки» |
| 17 | 17.Плавание брасом с полной .координацией движений на задержке дыхания. | Комплексный, урочная | На задержке дыхания проплыть отрезок дистанции. |
| 18 | 18.Скольжение на спине с последующей работой ног брасом. | Комплексный, урочная | Закрепление плавание стилем брас. ». Игра «Проплыви под мостом». «Тоннель |
| 19 | 19.Плавание при помощи движений ног брасом на спине с различным положением рук. | Комплексный, урочная | Руки поочерёдно меняют положение во время движения. |
| 20 | 20.Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук. | Комплексный, урочная | Руки поочерёдно меняют положение во время движения. |
| 21 | 21.Плавание на спине при помощи движений ног.  Плавание баттерфляй на спине с полной координацией. | Комплексный, урочная | Закрепление плавания стилем «баттерфляй» на спине.Игра «Поварёжки» |
| 22 | 22.Скольжение на груди с движениями ногами баттерфляй.Игры в воде. | Комплексный, урочная | Изучение стиля «баттерфляй».Движение ногами. «Рыбки в сетке». «Проплыви под миной» |
| 23 | 23.Движения руками баттерфляй с выдохом в воду. Игры. |  | Изучение техники стиля «баттерфляй».Выдох в воду.  |
| 24 | 24.Плавание при помощи движений рук баттерфляй с доской Дыхание произвольное. | Комплексный, урочная | Закрепление элементов стиля «баттерфляй».Движение ногами с доской в ытянутых руках.Игра «Рыбки в сетке» |
| 25 | 25.Плавание при помощи движений рук баттерфляй с доской Дыхание произвольное. | Комплексный, урочная | Закрепление элементов стиля «баттерфляй».Движение ногами с доской в ытянутых руках ». Игра «Проплыви под миной» |
| 26 | 26.Плавание при помощи движений рук баттерфляй и с выдохом в воду.  | Комплексный, урочная | Плавание при помощи движений рук баттерфляй и с выдохом в воду. |
| 27 | 27.Плавание при помощи движений рук баттерфляй и с выдохом в воду.  | Комплексный, урочная | Плавание при помощи движений рук баттерфляй и с выдохом в воду. |
| 28 | 28.Плавание баттерфляй раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием | Комплексный, урочная | Поочерёдная работа рук и ног с задержкой дыхания и произвольным дыханием Игра «Рыбак» |
| 29 | 29..Плавание баттерфляй с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду. | Комплексный, урочная | ..Плавание баттерфляй с укороченными гребками руками Игра «на буксире», «стрелы». |
| 30 | 30..Плавание баттерфляй с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду. | Комплексный, урочная | ..Плавание брассом с укороченными гребками руками,.с произвольным дыханием и с выдохом в воду.Игра «Рыбки в сетке» |
| 31 | 30.Способы прикладного плавания  | Комплексный, урочная | Доска в вытянутых руках. . Кроль на груди с помощью движений ногами .Игра «Рыбак» |
| 32 | Плавание в сложных условиях | Целевой, урочная | Разминка. Техника плавания стилем «кроль», «брасс». |
| 33 | Плавание с предметами и грузами | Комплексный, урочная | Разминка. Варианты дыхания Вдох продолжительный выдох. Скольжение на груди и спине.Игра «На буксире» |
| 34 | **Зачет** | Комплексный, урочная | Варианты дыхания Вдох продолжительный выдох. Скольжение на груди и спи.Игра «На буксире» |

|  |
| --- |
|  |

**Перечень компонентов учебно-методического комплекса по плаванию.**

1.Стандарт  начального общего образования по физической культуре

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010

2.Рабочая программа по физической культуре

**Дополнительная литература по плаванию**

1. Подготовка юных пловцов. Макаренко Л.П. М.: физкультура и спорт,1974

2.Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских

спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова — М.: «Советский спорт», 2006

3.Обучение детей плаванию в раннем возрасте. Учебно-методическое пособие.

Н.Л. Петрова, В.А. Баранов — М.: «Советский спорт», 2006

4.Плавание. Под ред. В.Н. Платонова — Киев.: Олимпийская литература, 2000

5.Плавание 100 лучших упражнений. Блайт Люсеро; (перевод с английского Т.

Платоновой). - М Эксимо, 2010

6.Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов- Москва: «Просвещение», 2008.