

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 1 «Образовательный центр» имени Героя
Советского Союза Ганюшина П.М. с.Сергиевск муниципального района Сергиевский Самарской области

Согласовано
на М/О классных руководителей
руководитель М/О

_____/Крытаева Л.Ю./
«15» июня 2023 г.

Проверил
Зам. директора по ВР

_____/Крытаева Л.Ю./
«15» июня 2023 г.

Утверждаю.
Директор

_____/О.А. Веселова/
«15» июня 2023 г.

***Программа учебного курса
внеурочной деятельности
«Плавание»***

**Возраст детей, на которых программа рассчитана: 5-8 классы
Срок реализации программы: 4 года**

Учитель физической культуры

Сергиевск, 2023 г

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физической культуре общеобразовательного учреждения, которая имеет материально-технические возможности для обучения плаванию в условиях школы, а именно, школьный бассейн. Количество часов в год: 68 часов.

Количество часов в неделю: 2 часа.

Содержательной основой данной деятельности является физическое совершенствование человека, которое осуществляется средствами спортивной подготовки.

Ученики, успешно освоившие программу, смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, участвовать в соревнованиях различного масштаба.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение умственной и физической работоспособности;
- приобретение жизненно необходимого умения плавать;
- изучение основных стилей плавания;
- приобретение навыка надёжного и длительного плавания в глубокой воде;
- совершенствование разнообразных плавательных умений.

Занятие физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

Воспитательное значение – содействовать воспитанию у учащихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряжённости у детей, создания оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребёнка, но и в благоприятном воздействии на него воды. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Форма реализации курса: спортивная секция

Основные положения данной программы отвечают решению следующих задач:

Выработать у учащихся мотивационно - целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов по обучению плаванию.

Овладеть жизненно необходимым навыкам плавания.

Обучать и совершенствовать технике основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).

Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность

Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.

Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.

Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.

Обучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и эмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий плаванием.
Универсальные учебные действия

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета
Универсальными компетенциями учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и

значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять плавательные движения на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Прогнозируемый результат и способы его проверки.

Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей и подростков.

Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков.

Овладения навыками здорового образа жизни детьми, педагогами, родителями, активное участие в общественной жизни.

В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются педагогом на контрольном занятии.

Отличительной чертой данной программы является обучения спортивному 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.

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. Спортивное 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, закаляют 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.

Комплексы упражнений, спортивные и подвижные игры подбираются с учетом материально-технических условий, существующих в школе, а также исходя из возможности проводить плавательную подготовку и функциональных возможностях школьников.

Содержание программы

Материал занятий состоит из следующих разделов:

- основы знаний;
- специальная техническая подготовка;
- общая физическая подготовка.

В разделе «Основы знаний» представлены материалы по истории развития плавания, правила соревнований.

В разделе «Специальная техническая подготовка» даны упражнения по изучению и совершенствованию техники плавания.

Плавание кролем на груди и спине.

1. Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различными положениями рук.

2. Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.

3. Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.

Плавание брассом.

1. Плавание при помощи движений ногами брассом.

2. Скольжение на груди с движениями ногами брассом.

3. Скольжение с гребковыми движениями рук брассом.

4. Движение рук брассом с выдохом в воду.

5. Плавание брассом в полной координации.

Плавание баттерфляем.

1. Плавание на груди и спине при помощи движений ногами баттерфляем.

2. Плавание на груди дельфинообразными движениями ног, руками брасом.

3. Плавание на груди баттервляем в полной координации.

Раздел «Общая физическая подготовка» – развитие основных двигательных качеств: выносливость, скорость, координация.

В конце обучения по программе учащиеся должны овладеть спортивными видами плавания, принимать участие в соревнованиях.

Содержание курса по годам обучения

| Основная направленность | Классы | | | |
|---|--|------|------|------|
| | 5 кл | 6 кл | 7 кл | 8 кл |
| На освоение техники плавания. | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса, дельфина. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. | | | |
| На развитие выносливости. | Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 100-150 м по 3-4 раза. Проплывание до 400 м. Эстафеты на воде. | | | |
| На развитие координационных способностей. | Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации. | | | |
| Знания о физической культуре. | Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. | | | |
| Самостоятельные занятия. | Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей. | | | |

Распределение учебного времени

| № п/п | Содержание | Количество часов |
|-------|-------------------------------------|------------------|
| 1. | Основы знаний. | 4 |
| 2. | Специальная техническая подготовка. | 48 |

| | | |
|----|------------------------------|----|
| 3. | Общая физическая подготовка. | 16 |
|----|------------------------------|----|

Контроль уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях. Подведения итогов по технической и общефизической подготовки проводят два раза в год. Учащиеся выполняют контрольные нормативы – проплывание отрезков 50 м на время.

Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения (5 класс)

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа ограничена, т.к. охватывает весь учебный год. В группах СОГ - 1 осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания. **Основные задачи подготовки:**

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 50 м любым способом без остановки.

Основные задачи:

- уметь проплыть дистанцию 200 м;
- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
- повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м

СОГ 2-4 годов обучения (6-7 классы)

В СОГ 2-4 годов обучения зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В этот период осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 200 м любым способом без остановки.

Основные задачи:

- выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500 м);
- совершенствовать технику плавания;
- ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;
- изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100м;
- повторное или интервальное проплавание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- дыхательные упражнения.

Группы СОГ 5 годов обучения (8 классы)

формируются из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года. Продолжительность этапа 3 года.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа - определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки.

Основные задачи:

- регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
2. Оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
3. Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Физическое развитие

К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

Общая физическая подготовленность

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

- Бег на 30 м; на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек.

- Прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.

- Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»). И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.

- Бег 600-1000 м, проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу.

- Челночный бег 3 x 10 м. И.п. - стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия.

- Бросок набивного мяча.

Специальная физическая подготовленность на суше

- Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).

- Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).

- Подвижность в голеностопном суставе.

- Сила тяги на суше при имитации гребка руками дельфином.

Специальная физическая подготовленность в воде

- Сила тяги при плавании на привязи: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.

- Скоростные возможности (25-50 м).

- Выносливость в гликолитической анаэробной зоне (тест 4 x 50 м с отдыхом 10с).

- Выносливость в смешанной зоне (тест 10 x100 м с отдыхом 15 с).
- Выносливость на уровне ПАНО (тест 2000 м для спринтеров и средневики и 3000 м для стайеров).
- Построение индивидуальной «лактатной кривой» и определение скорости на пороге анаэробного обмена (ПАНО) по результатам теста 8 x 200 м.

Техническая (плавательная) подготовленность

- Обтекаемость (длина скольжения).
- Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).
- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
- Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.
- Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.
- Выполнение тестов 3-6 x 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

Текущий контроль

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Для оценки текущего состояния пловца, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с непредельным проплыванием короткой дистанции с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС). Чаще всего применяется проплывание дистанции 50 м с интенсивностью 90% от максимальной или 200 м в 3/4 силы после стандартной разминки и отдыха. ЧСС измеряется пальпаторно на сонной артерии 3 раза по 10 с: сразу после окончания, с 50 по 60 с, с 110 по 120 с восстановления (более надежная информация получается при непрерывной регистрации ЧСС в течение 2-3 мин). Общих нормативных значений для этого теста нет, однако при регулярной регистрации увеличение времени проплывания и замедление скорости восстановления ЧСС после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма. Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов II разряда и выше в периоды напряженных нагрузок.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Ортостатическая проба - спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин, до 18 уд./мин - удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается

неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы. Клиностатическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

Для оценки переносимости нагрузок в тренировке высококвалифицированных пловцов используют определение содержания мочевины в крови (Т.М. Абсалямов, 1983).

Оперативный контроль

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума. В тренировке высококвалифицированных пловцов все чаще используются прямые физиологические и биохимические измерения (потребление кислорода, уровень молочной кислоты в крови, параметры кислотно-щелочного равновесия и т.п.). В тренировке пловцов, начиная с учебно-тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10с после завершения упражнения. Средние значения пульсовых режимов приведены в табл. 38. Для более точной оценки величины нагрузки использовать измерение трех значений частоты пульса по схеме, описанной в предыдущем разделе. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно

становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.85 г. № 1672).

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим так-

том и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в учебно-тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения пловцов к

занятиям в бассейне, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения пловцов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, ДЮСШ рекомендуется организация собственного сайта в Интернете.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки,

занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному плаванию и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность

выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения,

метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В группах тренировочного периода основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Восстановительные средства и мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 16 человек на одного тренера.

3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

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

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

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

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

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без разрешения тренера не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

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

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

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Планируемые результаты.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по плаванию являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий по плаванию;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются:

- Выпускник научится:**
- ориентироваться в понятиях «плавание», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, занятий по плаванию, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
 - раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий плаванием на физическое, личностное и социальное развитие;
 - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
 - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в бассейне, так и на открытом водоеме), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий плаванием.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной

деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения 5 класс

| № | Тема занятия | Количество часов | Корректировка |
|----|---|------------------|---------------|
| 1. | Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований | 1 | |
| 2. | Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне. | 1 | |
| 3. | Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств | 1 | |
| 4. | Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств | 1 | |
| 5. | Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств | 1 | |
| 6 | Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств | 1 | |
| 7 | Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение. | 1 | |
| 8 | Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение. | 1 | |
| 9 | Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение. | 1 | |
| 10 | Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение. | 1 | |
| 11 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 12 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 13 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 14 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 15 | Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр., кролем н/сп. | 1 | |
| 16 | Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр., кролем н/сп. | 1 | |
| 17 | Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр., кролем н/сп. | 1 | |
| 18 | Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр., кролем н/сп. | 1 | |
| 19 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 20 | Упражнения на совершенствование | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | | |
| 21 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 22 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 23 | Плавание дельфином. | 1 | |
| 24 | Плавание дельфином. | 1 | |
| 25 | Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр., кролем н/сп. | 1 | |
| 26 | Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр., кролем н/сп. | 1 | |
| 27 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища. | 1 | |
| 28 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища. | 1 | |
| 29 | Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 30 | Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 31 | Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 32 | Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 33 | П/и «Водный баскетбол». | 1 | |
| 34 | Развитие скоростных качеств 8x25м.в/ст., 4x50м.в/ст.. | 1 | |
| 35 | С/и «Пионербол». | 1 | |
| 36 | Развитие скоростных качеств 8x25м.в/ст., 4x50м.в/ст.. | 1 | |
| 37 | Действия при экстремальных ситуациях. | 1 | |
| 38 | Действия при экстремальных ситуациях. | 1 | |
| 39 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 40 | С/и «Пионербол». | 1 | |
| 41 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 42 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 43 | Техника плавания способом «басс». | 1 | |
| 44 | П/и «Водный баскетбол». | 1 | |
| 45 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 46 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 47 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 48 | Способы старта на соревнованиях. | 1 | |
| 49 | Способы разворота в бассейне. | 1 | |
| 50 | Способы разворота на дистанции 50 м. | 1 | |
| 51 | С/и «Пионербол». | 1 | |
| 52 | Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 53 | Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 54 | Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 55 | Прыжок в воду при старте. | 1 | |
| 56 | Эстафета с заданиями. | 1 | |
| 57 | П/и «Водный баскетбол». | 1 | |
| 58 | П/и «Водный баскетбол». | 1 | |
| 59 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 60 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 61 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 62 | П/и «Водный баскетбол». | 1 | |
| 63 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 64 | Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр., кролем н/сп., бр. | 1 | |
| 65 | Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр., кролем н/сп., бр. | 1 | |
| 66 | Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр., кролем н/сп., бр. | 1 | |
| 67 | Прыжок в воду при старте. | 1 | |
| 68 | Правила соревнований и определение победителя, комплексное плавание. | 1 | |

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения (6 класс)

| № | Тема занятия | Количество | Корректировка |
|---|--------------|------------|---------------|
|---|--------------|------------|---------------|

| | | часов | |
|----|---|-------|--|
| 1 | Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований | 1 | |
| 2 | Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне. | 1 | |
| 3 | Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств | 1 | |
| 4 | Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств | 1 | |
| 5 | Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств | 1 | |
| 6 | Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств | 1 | |
| 7 | Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение. | 1 | |
| 8 | Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение. | 1 | |
| 9 | Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение. | 1 | |
| 10 | Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение. | 1 | |
| 11 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 12 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 13 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 14 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 15 | Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр., кролем н/сп. | 1 | |
| 16 | Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр., кролем н/сп. | 1 | |
| 17 | Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр., кролем н/сп. | 1 | |
| 18 | Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр., кролем н/сп. | 1 | |
| 19 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 20 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 21 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 22 | Упражнения на совершенствование | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | | |
| 23 | Плавание баттерфляем. | 1 | |
| 24 | Плавание баттерфляем. | 1 | |
| 25 | Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр., кролем н/сп., баттерфляй. | 1 | |
| 26 | Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр., кролем н/сп., баттерфляй. | 1 | |
| 27 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища. | 1 | |
| 28 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища. | 1 | |
| 29 | Развитие выносливости 700м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 30 | Развитие выносливости 700м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 31 | Развитие выносливости 700м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 32 | Развитие выносливости 700м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 33 | П/и «Водный баскетбол». | 1 | |
| 34 | Развитие скоростных качеств 8х25м.в/ст., 4х50м.в/ст.. | 1 | |
| 35 | С/и «Пионербол». | 1 | |
| 36 | Развитие скоростных качеств 8х25м.в/ст., 4х50м.в/ст.. | 1 | |
| 37 | Действия при экстремальных ситуациях. | 1 | |
| 38 | Действия при экстремальных ситуациях. | 1 | |
| 39 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 40 | С/и «Пионербол». | 1 | |
| 41 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 42 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 43 | Техника плавания способом «басс». | 1 | |
| 44 | П/и «Водный баскетбол». | 1 | |
| 45 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 46 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 47 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 48 | Способы старта на соревнованиях. | 1 | |
| 49 | Способы разворота в бассейне. | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 50 | Способы разворота на дистанции 50 м. | 1 | |
| 51 | С/и «Пионербол». | 1 | |
| 52 | Развитие выносливости 700м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 53 | Развитие выносливости 700м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 54 | Развитие выносливости 700м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 55 | Прыжок в воду при старте. | 1 | |
| 56 | Эстафета с заданиями. | 1 | |
| 57 | П/и «Водный баскетбол». | 1 | |
| 58 | П/и «Водный баскетбол». | 1 | |
| 59 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 60 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 61 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 62 | П/и «Водный баскетбол». | 1 | |
| 63 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 64 | Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр., кролем н/сп., бр. | 1 | |
| 65 | Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр., кролем н/сп., бр. | 1 | |
| 66 | Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр., кролем н/сп., бр. | 1 | |
| 67 | Прыжок в воду при старте. | 1 | |
| 68 | Правила соревнований и определение победителя, комплексное плавание. | 1 | |

Календарно-тематическое планирование 3 года обучения (7 класс)

| № | Тема занятия | Количество часов | Корректировка |
|---|--|------------------|---------------|
| 1 | Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований | 1 | |
| 2 | Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне. | 1 | |
| 3 | Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств | 1 | |
| 4 | Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств | 1 | |
| 5 | Кроль на груди и спине, брасс, развитие | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | физических качеств | | |
| 6 | Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств | 1 | |
| 7 | Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение. | 1 | |
| 8 | Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение. | 1 | |
| 9 | Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение. | 1 | |
| 10 | Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение. | 1 | |
| 11 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 12 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 13 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 14 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 15 | Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр., кролем н/сп. | 1 | |
| 16 | Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр., кролем н/сп. | 1 | |
| 17 | Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр., кролем н/сп. | 1 | |
| 18 | Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр., кролем н/сп. | 1 | |
| 19 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 20 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 21 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 22 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 23 | Плавание баттерфляем. | 1 | |
| 24 | Плавание баттерфляем. | 1 | |
| 25 | Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр., кролем н/сп., баттерфляй. | 1 | |
| 26 | Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр., кролем н/сп., баттерфляй. | 1 | |
| 27 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища. | 1 | |
| 28 | Упражнения на совершенствование | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | техники движений рук, ног, туловища. | | |
| 29 | Развитие выносливости 800м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 30 | Развитие выносливости 800м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 31 | Развитие выносливости 800м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 32 | Развитие выносливости 800м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 33 | П/и «Водный баскетбол». | 1 | |
| 34 | Развитие скоростных качеств 8x25м.в/ст., 4x50м.в/ст.. | 1 | |
| 35 | С/и «Пионербол». | 1 | |
| 36 | Развитие скоростных качеств 8x25м.в/ст., 4x50м.в/ст.. | 1 | |
| 37 | Действия при экстремальных ситуациях. | 1 | |
| 38 | Действия при экстремальных ситуациях. | 1 | |
| 39 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 40 | С/и «Пионербол». | 1 | |
| 41 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 42 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 43 | Техника плавания способом «брас». | 1 | |
| 44 | П/и «Водный баскетбол». | 1 | |
| 45 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 46 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 47 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 48 | Способы старта на соревнованиях. | 1 | |
| 49 | Способы разворота в бассейне. | 1 | |
| 50 | Способы разворота на дистанции 50 м. | 1 | |
| 51 | С/и «Пионербол». | 1 | |
| 52 | Развитие выносливости 800м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 53 | Развитие выносливости 800м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 54 | Развитие выносливости 800м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 55 | Прыжок в воду при старте. | 1 | |
| 56 | Эстафета с заданиями. | 1 | |
| 57 | П/и «Водный баскетбол». | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 58 | П/и «Водный баскетбол». | 1 | |
| 59 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 60 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 61 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 62 | П/и «Водный баскетбол». | 1 | |
| 63 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 64 | Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр., кролем н/сп.,бг.,бр. | 1 | |
| 65 | Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр., кролем н/сп.,бг.,бр. | 1 | |
| 66 | Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр., кролем н/сп.,бг.,бр. | 1 | |
| 67 | Прыжок в воду при старте. | 1 | |
| 68 | Правила соревнований и определение победителя, комплексное плавание. | 1 | |

Календарно-тематическое планирование 4 года обучения (8 класс)

| № | Тема занятия | Количество часов | Корректировка |
|---|---|------------------|---------------|
| 1 | Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований. | 1 | |
| 2 | Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне. | 1 | |
| 3 | Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств. | 1 | |
| 4 | Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств. | 1 | |
| 5 | Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение. | 1 | |
| 6 | Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение. | 1 | |
| 7 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 8 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 9 | Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр., | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | кролем н/сп.,бр.,бт. | | |
| 10 | Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр., кролем н/сп.,бр.,бт. | 1 | |
| 11 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 12 | Развитие выносливости 900м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 13 | Развитие скоростных качеств 8х25м.в/ст., 4х50м.в/ст.. | 1 | |
| 14 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 15 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 16 | Развитие выносливости 900м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 17 | Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр., кролем н/сп.,бр. | 1 | |
| 18 | Способы разворота в бассейне. | 1 | |
| 19 | Способы разворота на дистанции 50 м. | 1 | |
| 20 | Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр., кролем н/сп. | 1 | |
| 21 | Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр., кролем н/сп. | 1 | |
| 22 | Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр., кролем н/сп. | 1 | |
| 23 | Прыжки в воду. | 1 | |
| 24 | П/и «Водный баскетбол». | 1 | |
| 25 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 26 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 27 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 28 | П/и «Водный баскетбол». | 1 | |
| 29 | Эстафета с заданиями. | 1 | |
| 30 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 31 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 32 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | плавание в полной координации. | | |
| 33 | Прыжок в воду при старте. | 1 | |
| 34 | Развитие скоростных качеств 8х25м.в/ст., 4х50м.в/ст.. | 1 | |
| 35 | Развитие скоростных качеств 8х25м.в/ст., 4х50м.в/ст.. | 1 | |
| 36 | Развитие скоростных качеств 8х25м.в/ст., 4х50м.в/ст.. | 1 | |
| 37 | Действия при экстремальных ситуациях. | 1 | |
| 38 | Действия при экстремальных ситуациях. | 1 | |
| 39 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 40 | С/и «Пионербол». | 1 | |
| 41 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 42 | Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. | 1 | |
| 43 | Техника плавания способом «брас». | 1 | |
| 44 | П/и «Водный баскетбол». | 1 | |
| 45 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 46 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 47 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 48 | Способы старта на соревнованиях. | 1 | |
| 49 | Способы разворота в бассейне. | 1 | |
| 50 | Способы разворота на дистанции 50 м. | 1 | |
| 51 | С/и «Пионербол». | 1 | |
| 52 | Развитие выносливости 900м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 53 | Развитие выносливости 900м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 54 | Развитие выносливости 900м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 55 | Прыжок в воду при старте. | 1 | |
| 56 | Эстафета с заданиями. | 1 | |
| 57 | П/и «Водный баскетбол». | 1 | |
| 58 | П/и «Водный баскетбол». | 1 | |
| 59 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 60 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 61 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 62 | П/и «Водный баскетбол». | 1 | |
| 63 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 64 | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 | |
| 65 | Развитие выносливости 900м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 66 | Развитие выносливости 900м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 67 | Развитие выносливости 900м. в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 | |
| 68 | Правила соревнований и определение победителя, комплексное плавание. | 1 | |