Негосударственное образовательное частное учреждение «Средняя общеобразовательная школа «Феникс»

(НОЧУ «СОШ «Феникс»).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО:  \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_/  Протокол № \_\_ от  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УМР:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | **«Утверждаю»**  Директор НОЧУ «СОШ «Феникс»:  Зверева Т.И. /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Приказ № \_\_\_ от  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

по плаванию

Класс 10-11

Учитель Богатырев Сергей Николаевич

Количество часов: всего 34 часов; в неделю 1 час;

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

Протокол № \_\_\_\_ от

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

**20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется ее сильное закаливающее воздействие.

Пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур.

Как уже говорилось, плавание является уникальным физическим упражнением, содействующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия плаванием особенно полезны для детей и подростков, поскольку содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка.

Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей и подростков.

Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз и кифоз.

Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды, выполняемая в безопорном положении, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы. У классных пловцов подвижность в голеностопных суставах очень высока и они могут оттянуть носки почти как балерина.

Плавание – аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста – соматотропина – в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и легких.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, увеличивают жизненную емкость легких и объем грудной клетки, поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха и дыхательные мышцы, со временем, укрепляются и развиваются.

Занятия плаванием, изучение техники спортивных способов как никакой другой вид физических упражнений тренирует правильный вид дыхания. Невозможно плыть кролем и брасом, не делая короткого глубокого вдоха и длинного интенсивного выдоха, из-за тесной связи дыхания с циклом движения рук. Плавание на задержке дыхания, ныряние, погружение под воду тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

Не менее благоприятно плавание влияет на сердечно-сосудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при плавании создает облегченные условия для работы сердца. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца. Это в свою очередь можно заметить по изменению частоты пульса. У людей регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10-15 ударов в минуту меньше. Оптимизируется ритм работы сердца. Гипертоников среди пловцов в 2 раза меньше, чем среди представителей других видов спорта.

Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы крови – увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям.

Плавание повышает интенсивность обмена веществ в организме. За 15 минут пребывания в воде при температуре 24’С человек теряет около 100 ккал тепла.

Занятия плаванием совершенствуют работу вестибулярного аппарата, повышают статокинетическую устойчивость, улучшают чувство равновесия и широко применяются в подготовке космонавтов.

Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребенка, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий и спокойный сон. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность человека. Плавание полностью исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и другие.

К удивительным особенностям плавания нужно отнести его необычайную доступность для всех детей – девочек и мальчиков, детей с искривлениями позвоночника, некоторыми нарушениями сердечной деятельности, последствиями полиомиелита, церебрального паралича, ампутантов, ослабленных и так далее.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по плаванию (10-11 классы).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Вид программного материала*** | ***Количество часов*** | |
|  | ***Класс*** | |
| **10** | **11** |
| ***Базовая часть*** | 34 | 34 |
| ***Основы знаний по плаванию*** | В процессе урока | |
| ***Плавание кролем на груди и на спине*** | 16 | 16 |
| ***Плавание брассом*** | 9 | 9 |
| ***Плавание дельфином*** | 9 | 9 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Содержание уроков плавания для учащихся 10–11 классов**

На уроках по плаванию в старших классах осуществляется совершенствование функциональных возможностей организма, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладение технологиями прикладного плавания, приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

***Основные задачи подготовки:***

- укрепление здоровья, закаливание;

- совершенствование техники всех способов плавания;

- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

- гармоничное совершенствование основных физических качеств;

- обучение прикладному плаванию;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств,

спине. Освобождение от одежды в воде. Судейство соревнований по плаванию.

**Рекомендуемые контрольные нормативы для учащихся школы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный класс | 50 м, вольный стиль, мин. | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| Оценки | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 10 класс | 0,42 | 50 м | 25 м | 1,03 | 50 м | 25 м |
| 11 класс | 0,41 | 50 м | 25 м | 1,00 | 50 м | 25 м |

10-11 классы – преодоление дистанции 200 м вольным стилем без учета времени.

Освоить технику плавания дельфин. Сдача контрольных нормативов. Транспортировка пострадавшего в воде. Приемы искусственного дыхания и непрямой массаж сердца.

**Календарно-тематическое планирование 10-11 класса по плаванию**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Неделя | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки | Тип урока | КПУ  КИМ  ГИА/  ЕГЭ | Форма контроля  Кодификация КПУ | Интеграция (тема) |
| 1 | Освоение правил и требований к занятиям с водой | 1 | Вводный инструктаж.  Правила ТБ на занятиях плаванием. Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине, брасс. | **Знать:**  -правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены и значение плавания в системе закаливания организма и обеспечения безопасности жизнедеятельности человека;  - название плавательных упражнений, способов плавания;  - название плавательного инвентаря для обучения.  **Уметь:**  - осуществлять работу рук, ног кролем на груди, спине, брассом;  - проплыть 25 м кролем на груди, спине, брассом способом в целом без учета времени.  **Понимать:**  - значение закаливающих процедур;  - роль занятий плаванием для физического развития. | Вводный урок |  |  | ОБЖ |
| 2 | Плавание способом кроль на груди. ОРУ и специальные упражнения | 2 | Плавание по своему.  Упражнения на освоение с водой.  Скольжение на груди, на спине.  Выдохи в воду. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 3 | Техника работы рук способом кроль на груди. | 3 | Скольжение на груди.  Движение рук кролем на груди, стоя на дне.  Движение рук кролем на груди, в ходьбе по дну с согласованием дыхания.  Скольжение с движением рук, кролем на груди.  Проплывание бассейна кролем на груди при помощи рук. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 4 | Техника работы ног способом кроль на груди. | 4 | Соскок в воду вниз ногами. Проплывание любым способом.  Движение ног кролем на груди и на спине с опорой о бортик.  Скольжение с движением ног.  Кроль на груди с доской при помощи ног.  Плавание кролем на груди при помощи рук, с поддержкой ног. | Комбинированный урок. |  |  |  |
| 5 | Согласование работы рук и ног с дыханием. | 5 | Спад в воду из положения согнувшись.  Проплывание максимального расстояния свободно.  Движение ног кролем на груди и спине с опорой о бортик. Выдох в воду.  Плавание кролем на груди с задержкой дыхания. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 6 | Кроль на груди. | 6 | Спад в воду из положения согнувшись.  Проплывание максимального расстояния свободно.  Плавание кролем на груди с доской при помощи ног.  Движение рук кролем на груди, стоя на месте и в ходьбе по дну, в согласовании с дыханием.  Плавание кролем на груди при помощи рук, с поддержкой ног в согласовании с дыханием. | Комбинированный урок |  |  |  |
| 7 | Проплывание под водой с задержкой дыхания. | 7 | Спад в воду из положения согнувшись.  Прыжок в воду и проплывание максимального расстояния любым способом.  Движение ног кролем на груди с опорой о бортик. Выдох в воду.  Кроль на груди при помощи ног.  Скольжение под водой на задержке дыхания.  Проплывание кролем на груди под водой с задержкой дыхания при помощи ног.  Кроль на груди в быстром темпе. | Комбинированный урок |  |  |  |
| 8 | Согласование работы рук и ног с дыханием. | 8 | Спад в воду из положения согнувшись.  Проплывание максимального расстояния свободно.  Движение ног кролем на груди и спине с опорой о бортик. Выдох в воду.  Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.  Кроль на груди в сочетании с полной координацией вдохов и выдохов, с поворотом головы на несколько гребков. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 9 | Кроль на груди. | 9 | Спад в воду из положения согнувшись.  Проплывание максимального расстояния свободно.  Плавание кролем на груди с доской при помощи ног.  Движение рук кролем на груди, стоя на месте и в ходьбе по дну, в согласовании с дыханием.  Плавание кролем на груди при помощи рук, с поддержкой ног в согласовании с дыханием. | Комбинированный урок |  |  |  |
| 10 | Плавание способом кроль на спине | 10 | Скольжение на груди, на спине.  Скольжение рколем на спине с движением ног.  Скольжение с движением рук, кролем на груди, на спине.  Выдох в воду. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 11 | Техника работы рук и ног способом кроль на спине. | 11 | Соскок в воду вниз ногами. Проплывание любым способом.  Движение ног кролем на груди, на спине с опорой о бортик.  Выдох в воду с поворотами головы.  Скольжение с движением ног кролем на спине.  Плавание кролем на спине при помощи рук. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 12 | Согласование работы рук и ног с дыханием способом кроль на спине. | 12 | Соскок в воду вниз ногами. Проплывание любым способом.  Движение ног кролем на груди, на спине с опорой о бортик.  Выдох в воду с поворотами головы.  Скольжение с движением ног кролем на спине.  Плавание кролем на спине при помощи рук.  Плавание кролем на спине с доской при помощи ног.  Плавание кролем на спине при помощи ног. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 13 | Кроль на спине. | 13 | Соскок в воду вниз ногами. Проплывание любым способом.  Движение ног кролем на груди, на спине с опорой о бортик.  Выдох в воду с поворотами головы.  Скольжение с движением ног кролем на спине.  Плавание кролем на спине при помощи рук.  Плавание кролем на спине с доской при помощи ног.  Плавание кролем на спине при помощи ног. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 14 | Стартовые повороты при способе плавания кроль на спине и на груди. | 14 | Соскок в воду вниз ногами. Проплывание любым способом.  Выдох в воду с поворотами головы.  Плавание кролем на груди и спине при помощи рук, с поддержкой ног в согласовании с дыханием.  Кроль на груди в полной координацией.  Старт из воды.  Старт из воды кролем на спине, на наибольшее расстояние.  Стартовые повороты при кроле на груди.  Кроль на спине с доской – работа ног.  Кроль на груди с доской – работа ног.  Эстафетное плавание кролем на груди, спине при помощи рук, ног. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 15 | Кроль на груди, кроль на спине. | 15 | Соскок в воду вниз ногами. Проплывание любым способом.  Выдох в воду с поворотами головы.  Плавание кролем на груди и спине при помощи рук, с поддержкой ног в согласовании с дыханием.  Кроль на груди в полной координацией.  Кроль на спине с доской – работа ног.  Кроль на груди с доской – работа ног.  Эстафетное плавание кролем на груди, спине при помощи рук, ног. | Комбинированный урок |  |  |  |
| 16 | Чередование кроля на груди с кролем на спине. | 16 | Соскок в воду вниз ногами. Проплывание любым способом.  Выдох в воду с поворотами головы.  Плавание кролем на груди и спине при помощи рук, с поддержкой ног в согласовании с дыханием.  Кроль на груди в полной координацией.  Кроль на спине с доской – работа ног.  Кроль на груди с доской – работа ног.  Эстафетное плавание кролем на груди, спине при помощи рук, ног. | Комбинированный урок |  |  |  |
| 17 | Чередование кроля на груди и на спине. | 17 | Соскок в воду вниз ногами. Проплывание любым способом.  Выдох в воду с поворотами головы.  Плавание кролем на груди и спине при помощи рук, с поддержкой ног в согласовании с дыханием.  Кроль на груди в полной координацией.  Кроль на спине с доской – работа ног.  Кроль на груди с доской – работа ног.  Эстафетное плавание кролем на груди, спине при помощи рук, ног. | Комбинированный урок |  |  |  |
| 18 | Плавание способом брасс.  Специальные упражнения при способе плавания брассом. | 18 | Проплываниепо своему.  Встать лицом к бортику, погрузиться под воду с задержкой дыхания.  «Поплавок»  Скольжение на груди.  Скольжение на спине.  Встать, плотно прижавшись животом и бедрами к стенке бассейна. Присесть разводя колени в стороны, выпрямиться.  Движение ногами как при плавании брассом на груди с опорой о бортик.  «Поплавок», «Кто дальше проскользит» | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 19 | Техника работы ног при плавании брассом. | 19 | Проплываниепо своему.  Встать лицом к бортику, погрузиться под воду с задержкой дыхания.  Скольжение на груди.  Скольжение на спине.  Встать, плотно прижавшись животом и бедрами к стенке бассейна. Присесть разводя колени в стороны, выпрямиться.  Движение ногами как при плавании брассом на груди с опорой о бортик.  «Лягушка»  Движение ног брассом га груди с опорой о бортик. Выдох в воду. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 20 | Техника работы рук при плавании брассом. | 20 | Проплывание любым способом наибольшее расстояние.  Движение рук брассом на груди в ходьбе и беге по дну.  Скольжение на груди.  Встать, плотно прижавшись животом и бедрами к стенке бассейна. Присесть разводя колени в стороны, выпрямиться.  Движение ногами как при плавании брассом на груди с опорой о бортик.  Выдохи в воду. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 21 | Согласование работы рук и ног, дыхания при плавании брассом. | 21 | Проплывание брассом.  Движение рук брассом на груди в ходьбе и беге по дну.  Скольжение на груди.  Встать, плотно прижавшись животом и бедрами к стенке бассейна. Присесть разводя колени в стороны, выпрямиться.  Движение ногами как при плавании брассом на груди с опорой о бортик.  Движение ногами как при плавании брассом на груди с опорой на руки.  Плавание брассом на груди с доской при помощи ног.  Спад в воду, из положения согнувшись, соскок вниз ногами.  Согласование движений руками и дыхания, стоя на месте и в ходьбе по дну.  Серия отрезков брассом на груди при помощи ног и в полной координации.  Серия отрезков брассом на груди в полной координации с задержкой дыхания. | Комбинированный урок |  |  |  |
| 22 | Проплывание дистанции 100 м (200 м). | 22 | Проплывание брассом.  Движение рук брассом на груди в ходьбе и беге по дну.  Скольжение на груди.  Плавание брассом с доской при помощи ног с полной координацией вдохов и выдохов.  Проплывание серии отрезков брассом на груди с раздельной координацией и с задерржкой дыхания, с дыханием через несколько гребков.  Проплывание серии отрезков с высоко поднятой головой.  Скольжение, игры с мячом. | Комбинированный урок |  |  |  |
| 23 | Обучение поворотам через голову. | 23 | Спад и прыжок в воду вниз головой, проплыть любым способом наибольшего расстояния.  «Поплавок».  Выдохи в воду.  Скольжение.  Кувырки в воде, вперед/назад.  Проплывание дистанции с поворотом через голову. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 24 | Обучение высокого старта с тумбочки. | 24 | Спад и прыжок в воду вниз головой, проплыть любым способом наибольшего расстояния.  «Поплавок».  Стартовый прыжок под команду.  Проплывание серии отрезков брассом на груди с раздельной координацией и с задерржкой дыхания, с дыханием через несколько гребков.  Проплывание серии отрезков с высоко поднятой головой. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 25 | Кроль на груди, на спине, брасс. | 25 | Плавание кролем на груди с доской при помощи ног.  Движение рук кролем на груди, стоя на месте и в ходьбе по дну, в согласовании с дыханием.  Плавание кролем на груди при помощи рук, с поддержкой ног в согласовании с дыханием.  Кроль на спине.  Кроль на спине с доской – работа ног.  Кроль на спине с учетом времени.  Брасс на груди с доской при помощи ног.  Плавание поперек бассейна с выполнением поворотов.  Брасс на груди при помощи рук с поддержкой ног в согласовании с дыханием.  Эстафета, кроль на груди, спине, брасс. | Комбинированный урок |  |  |  |
| 26 | Комплексное плавание. Игры. | 26 | Плавание кролем на груди с доской при помощи ног.  Движение рук кролем на груди, стоя на месте и в ходьбе по дну, в согласовании с дыханием.  Плавание кролем на груди при помощи рук, с поддержкой ног в согласовании с дыханием.  Кроль на спине.  Кроль на спине с доской – работа ног.  Кроль на спине с учетом времени.  Брасс на груди с доской при помощи ног.  Брасс на груди при помощи рук с поддержкой ног в согласовании с дыханием.  Эстафета, кроль на груди, спине, брасс.  Игры с плаванием брассом, нырянием, элементами прикладного плавания. | Комбинированный урок |  |  |  |
| 27 | Плавание способом дельфин. Специальные упражнения. | 27 | Проплываниепо своему.  Выдохи в воду.  «Поплавок»  Скольжение на груди.  Встать, плотно прижавшись спиной к стенке бассейна. Присесть, не разводя колени в стороны, выпрямиться.  Движение ногами как при плавании дельфином с опорой о бортик.  «Кто дальше проскользит» | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 28 | Техника работы ног при способе плавания дельфин. | 28 | Проплываниепо своему.  Выдохи в воду.  «Поплавок»  Скольжение на груди.  Встать, плотно прижавшись спиной к стенке бассейна. Присесть, не разводя колени в стороны, выпрямиться.  Движение ногами как при плавании дельфином с опорой о бортик.  Движение ногами как при плавание дельфином с опорой на руки.  Плавание дельфином с доской при помощи ног. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 29 | Техника работы рук при способе плавания дельфин. | 29 | Проплываниепо своему.  Выдохи в воду.  «Поплавок»  Скольжение на груди.  Встать, плотно прижавшись спиной к стенке бассейна. Присесть, не разводя колени в стороны, выпрямиться.  Движение рук дельфином в ходьбе и беге по дну. Выпрыгивания из воды, погружение с открыванием глаз в воде, ныряние и выдохи в воду. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 30 | Согласование работы рук и ног, дыхания при способе плавания дельфин. | 30 | Проплываниепо своему.  Выдохи в воду.  «Поплавок»  Скольжение на груди.  Встать, плотно прижавшись спиной к стенке бассейна. Присесть, не разводя колени в стороны, выпрямиться.  Движение рук дельфином в ходьбе и беге по дну. Выпрыгивания из воды, погружение с открыванием глаз в воде, ныряние и выдохи в воду.  Плавание дельфином с доской при помощи ног в согласовании с дыханием.  Плавание дельфином на спине при помощи ног, руки вдоль туловища.  Плавание дельфином с доской при помощи ног с полной координацией вдохов выдохов.  Проплывание серии отрезков дельфином с раздельной координацией и с задержкой дыхания, с дыханием через несколько гребков. | Комбинированный урок |  |  |  |
| 31 | Проплывание способом дельфин коротких отрезков. | 31 | Спад и прыжок в воду вниз головой, проплыть любым способом наибольшего расстояния.  Плавание дельфином с доской при помощи ног в согласовании с дыханием.  Плавание дельфином на спине при помощи ног, руки вдоль туловища.  Плавание дельфином с доской при помощи ног с полной координацией вдохов выдохов.  Проплывание серии отрезков дельфином с раздельной координацией и с задержкой дыхания, с дыханием через несколько гребков.  Проплывание серии отрезков с высоко поднятой головой.  Скольжение, игры с мячом. |  | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 32 | Дельфин 25 м в полной координации. | 32 | Спад и прыжок в воду вниз головой, проплыть любым способом наибольшего расстояния.  Плавание дельфином с доской при помощи ног в согласовании с дыханием.  Плавание дельфином на спине при помощи ног, руки вдоль туловища.  Проплывание серии отрезков дельфином с раздельной координацией и с задержкой дыхания, с дыханием через несколько гребков.  Проплывание серии отрезков с высоко поднятой головой.  Проплывание серии отрезков дельфином в полной координации.  Скольжения. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 33 | Первая медицинская помощь при спасении утопающих. | 33 | Спад и прыжок в воду вниз головой, проплыть любым способом наибольшего расстояния.  Плавание кролем на груди с поднятой головой.  Плавание на боку.  Плавание на боку с мячом в руках.  Ныряние под воду.  Оказание первой медицинской помощи утопающему.  Эстафета, кроль на груди, спине, брасс, дельфин. | Комбинированный урок |  |  |  |
| 34 | Совершенствование техники плавания кролем, брассом и дельфином. | 34 | Плавание кролем на груди с доской при помощи ног.  Плавание кролем на груди при помощи рук, с поддержкой ног в согласовании с дыханием.  Кроль на спине.  Кроль на спине с доской – работа ног.  Брасс на груди с доской при помощи ног.  Брасс на груди при помощи рук с поддержкой ног в согласовании с дыханием.  Плавание дельфином с доской при помощи ног в согласовании с дыханием.  Проплывание серии отрезков дельфином с раздельной координацией и с задержкой дыхания, с дыханием через несколько гребков.  Проплывание серии отрезков с высоко поднятой головой.  Проплывание серии отрезков дельфином в полной координации.  Эстафета, кроль на груди, спине, брасс, дельфин.  Игры с нырянием, прыжки в воду. | Комбинированный урок |  |  |  |

**Заключение**

Таким образом, при обучении плаванию решаются следующие основные задачи:

* Укрепление здоровья, закаливание организма ребенка, привитие стойких гигиенических навыков;
* Изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;
* Всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как гибкость, быстрота, ловкость;
* Ознакомление с правилами безопасности на воде.

Составление программы обучения плаванию зависит от количества занятий и продолжительности каждого занятия, от контингента, от их физической подготовленности и возраста. Наиболее оптимальными способами обучения плаванию являются кроль на груди и спине. Участие детей в соревнованиях, подвижных и спортивных играх приносит большое эмоциональное и эстетическое удовольствие.

**Список литературы**

1. Н. Ж. Булгакова. Плавание. Учебник. 2012 г.
2. А. И. Погребной. Плавание для школьников. М., «Теория и практика физической культуры и спорта» 2013 г.
3. В. С. Васильев. Обучение детей плаванию. М. ФИС. 2013 г.
4. Физическая культура. Развернутое тематическое планирование. В. И. Лях, Л. Б. Кофман, Г. Б. Мейксон. 1-11 классы 2014 г.
5. А. Никулин. Е. Никулина. Типовая программа «Юный пловец» 2014 г.