

УТВЕРЖДЕНО
Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
15.07.2020 № 202

**Учебная программа факультативного занятия
«Плавание»
для I–IV классов учреждений образования, реализующих образовательные
программы общего среднего образования**

**ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативного занятия «Плавание» (далее – учебная программа) предназначена для I–IV классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 34 часа в I и II классах, 35 часов в III и IV классах (1 час в неделю).

3. Цель – привлечение учащихся к систематическим занятиям плаванием для укрепления здоровья и всестороннего физического развития, формирование физической культуры личности и навыков здорового образа жизни у учащихся.

4. Задачи:

овладение плаванием как жизненно необходимым навыком, повышение безопасности поведения учащихся на воде;

овладение плаванием как активным средством оздоровления и закаливания организма, физического развития учащихся;

повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы организма; укрепление дыхательной мускулатуры; исправление недостатков в осанке учащихся; повышение жизненного тонуса;

воспитание у учащихся нравственных и волевых качеств, навыков личной гигиены, дисциплинированности и культуры поведения;

получение необходимых теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания;

отбор перспективных учащихся в учебно-тренировочные группы по плаванию специализированных учебно-спортивных учреждений.

5. При проведении теоретических и практических занятий следует использовать различные методы обучения и воспитания учащихся, такие как рассказ, беседу, наглядные методы обучения (демонстрацию видеофрагментов, слайдфильмов), анализ технических и тактических действий, индивидуальные и групповые практические занятия. Для активизации познавательной деятельности учащихся целесообразно использовать игровые и интерактивные методы обучения.

6. В результате освоения настоящей учебной программы:

у учащихся I класса будут сформированы:

представления о здоровье, здоровом образе жизни и месте в нем плавания;

знания о (об):

правилах безопасного поведения на занятиях по плаванию;

гигиенических требованиях к плавательному костюму и средствам личной гигиены;

изученных упражнений и способах деятельности в соответствии с приложением;

умения играть в разученные игры на воде;

у учащихся II класса будут сформированы:

знания о:

правилах здорового образа жизни;

влиянии здорового образа жизни на здоровье и настроение;

правилах безопасного поведения на занятиях по плаванию и во время самостоятельного плавания;

гигиенических требованиях к плавательному костюму и средствам личной гигиены;

требованиях, предъявляемых к здоровому образу жизни;

изученных упражнениях и способах деятельности в соответствии с приложением;

умения играть в разученные игры на воде;

у учащихся III класса будут сформированы:

понятие о способах плавания;

знания о (об):

влияние вредных привычек на здоровье обучающегося;

правилах безопасного поведения на занятиях по плаванию и во время самостоятельного плавания;

правилах и требованиях к здоровому образу жизни;

изученных упражнениях и способах деятельности в соответствии с приложением;

умения играть в разученные игры на воде;

у учащихся IV класса будут сформированы:

понятие о способах плавания;

знания о (об):
 значении и правилах здорового образа жизни;
 значении и простейших правилах закаливания организма;
 понятии правильной осанки и правилах ее формирования;
 правилах безопасного поведения на занятиях по плаванию и во время самостоятельного плавания;
 изученных упражнениях и способах деятельности в соответствии с приложением;
 готовность:
 использовать полученные знания, умения и навыки во время самостоятельных занятий плаванием и в экстремальных ситуациях в бассейне и в открытых водоемах.

7. Примерный учебно-тематический план факультативного занятия «Плавание и здоровье»:

I класс

№ п/п	Содержание (модули, темы)	Кол-во часов	Из них	
			теоретические занятия	практические занятия
1	Основы безопасности занятий	0,5	0,5	
2	Гигиенические знания	0,5	0,5	
3	Здоровый образ жизни	1	1	
4	Умения и навыки	12		12
5	Развитие двигательных способностей	5		5
6	Подвижные игры	14		14
	Резервное время	1		1
	Итого	34	2	32

II класс

№ п/п	Содержание (модули, темы)	Кол-во часов	Из них	
			теоретические занятия	практические занятия
1	Основы безопасности занятий	0,5	0,5	
2	Гигиенические знания	0,5	0,5	
3	Здоровый образ жизни	1	1	
4	Умения и навыки	12		12
5	Развитие двигательных способностей	6		6
6	Подвижные игры	13		13
	Резервное время	1		1
	Итого	34	2	32

III класс

№ п/п	Содержание (модули, темы)	Кол-во часов	Из них	
			теоретические занятия	практические занятия
1	Основы безопасности занятий	0,5	0,5	
2	Гигиенические знания	0,5	0,5	
3	Здоровый образ жизни	0,5	0,5	
4	Сведения о плавании	0,5	0,5	
5	Умения и навыки	14		14
6	Развитие двигательных способностей	7		7
7	Подвижные игры	11		11
	Резервное время	1		1
	Итого	35	2	33

IV класс

№ п/п	Содержание (модули, темы)	Кол-во часов	Из них	
			теоретические занятия	практические занятия
1	Основы безопасности занятий	0,5	0,5	
2	Гигиенические знания	1	1	
3	Здоровый образ жизни	1	1	
4	Сведения о плавании	0,5	0,5	
5	Умения и навыки	14		14
6	Развитие двигательных способностей	9		9
7	Подвижные игры	8		8
	Резервное время	1		1
	Итого	35	3	32

**ГЛАВА 2
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

I класс (34 часа)

Теоретическая подготовка (2 часа)

Тема 1. Основы безопасности занятий (0,5 часа)

Правила безопасного поведения в раздевалках, душевых бассейна, зале сухого плавания, при передвижении по бортику бассейна. Правила безопасного поведения вблизи водоемов, на берегах рек и озер.

Тема 2. Гигиенические знания (0,5 часа)

Гигиена плавания и купания. Влияние плавания на сохранение правильной осанки.

Тема 3. Здоровый образ жизни (1 час)

Представление о здоровье и здоровом образе жизни. Значение занятий плаванием в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха.

Практическая подготовка (31 час)

Тема 4. Умения и навыки (12 часов)

Упражнения на суше. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитационные упражнения: «поплавок», «скольжение» на спине со свободным дыханием; попеременные круговые движения рук («мельница»); попеременные движения ногами вверх-вниз, как при плавании способом кроль на груди и на спине в положении лежа на спине и животе. Дыхательные упражнения с акцентированным выдохом (как на одуванчик), с задержкой дыхания на 2–3 секунды после вдоха, в сочетании с выполнением имитационных упражнений.

Упражнения в воде. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками; передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений рук; умывание, поливание лица водой; приседания с погружением в воду с головой; доставание предметов со дна, открывая глаза в воде; скольжение лежа на груди с опорой руками о плавательную доску и без опоры; скольжение лежа на спине; скольжение на груди и на спине с различными положениями рук; движение ног способом кроль с опорой руками о дно, о бортик бассейна, с поддержкой партнера, стоящего на месте; скольжение после отталкивания с движениями ног способом кроль на спине, на груди; дыхание на поверхности воды; выдох в воду; выдох в воду с произнесением букв и слогов (т, х, з, ш, фу, ау, шу и так далее); выдох в воду с поворотом головы для вдоха, с задержкой дыхания на 2–3 секунды после вдоха.

Тема 5. Развитие двигательных способностей (5 часов)

Развитие координационных способностей, гибкости с акцентом на развитие подвижности в плечевых суставах, силовых способностей с акцентом на развитие динамической силы рук посредством игр и игровых заданий.

Тема 6. Подвижные игры (14 часов)

«Спрячься в воду», «Лягушата», «Поплавок», «Морской бой», «Сядь на дно», «Медуза», «Звездочка», «Достань клад», «Водолазы», «Хоровод», «Фонтан», «Буря на море», «Охотники и утки», «Качели», «Салки с мячом».

Резервное время (1 час)

II класс (34 часа)

Теоретическая подготовка (2 часа)

Тема 1. Основы безопасности занятий (0,5 часа)

Правила безопасного поведения в раздевалках, душевых бассейна, зале сухого плавания, при передвижении по бортику бассейна. Правила безопасного поведения при купании в открытых водоемах.

Тема 2. Гигиенические знания (0,5 часа)

Правила проведения водных процедур, приема воздушных и солнечных ванн. Понятие о переохлаждении.

Тема 3. Здоровый образ жизни (1 час)

Понятие о здоровом образе жизни и его влиянии на состояние здоровья настроение, успехи в учебе.

Практическая подготовка (31 час)

Тема 4. Умения и навыки (12 часов)

Упражнения на суше. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитационные упражнения: «скольжение» на груди с задержкой дыхания; попеременные круговые движения рук («мельница»); одновременные круговые движения рук; попеременные движения ногами вверх-вниз, как при плавании способом кроль на груди и на спине в положении упора сидя сзади. Дыхательные упражнения с акцентированным выдохом с задержкой дыхания на 2–3 секунды после вдоха, с поворотом головы, в сочетании с выполнением имитационных упражнений.

Упражнения в воде. Выдох в воду; доставание предметов со дна, открывая глаза в воде; скольжение лежа на груди, на спине; скольжение с вращением; движения ног способом кроль с опорой руками о бортик бассейна или с поддержкой партнера; скольжение после отталкивания с движениями ног способом кроль на спине, на груди; выдохи в воду с поворотом головы в правую и левую стороны; движения рук, согласованные с дыханием, стоя на дне и в сочетании с ходьбой; плавание с опорой одной и двумя руками о доску; плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки; плавание на спине с помощью движений ног кролем, одна рука вверх, другая вдоль тела и одновременной сменой положения рук (гребок – пронос) после шести движений ног; плавание способом кроль на спине в полной координации с акцентом на согласование дыхания с движениями рук, согласование движений рук и ног; соскок с бортика в воду вниз ногами с различными положениями рук; спад в воду из положения сидя на бортике, руки вверх.

Тема 5. Развитие двигательных способностей (6 часов)

Развитие координационных способностей в процессе обучения физическим упражнениям, способам деятельности и подвижным играм, участия в играх и выполнения

соревновательных заданий, гибкости с акцентом на развитие подвижности в плечевых суставах, силовых способностей с акцентом на развитие динамической силы рук и ног.

Тема 6. Подвижные игры (13 часов)

«Салки на воде», «Аист», «Лягушата», «Жучок-паучок», «Насос», «Невод», «Караси и щука», «Поезд в туннеле», «Карусель», «Волны и море», «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени».

Резервное время (1 час)

III класс (35 часов)

Теоретическая подготовка (2 часа)

Тема 1. Основы безопасности занятий (0,5 часа)

Правила безопасного поведения в раздевалках, душевых бассейна, зале сухого плавания, при передвижении по бортику бассейна. Правила безопасного поведения при купании и плавании в открытых водоемах.

Тема 2. Гигиенические знания (0,5 часа)

Переохлаждение и меры его предупреждения. Значение и правила закаливания. Закаливание водой. Влияние занятий плаванием на умственную работоспособность учащегося.

Тема 3. Здоровый образ жизни (0,5 часа)

Вредные привычки и их влияние на здоровье учащегося.

Тема 4. Сведения о плавании (0,5 часа)

Понятие о способах плавания. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги и другое).

Практическая подготовка (32 часа)

Тема 5. Умения и навыки (14 часов)

Упражнения на суше. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений пловца: рывки руками; одновременные и попеременные круги руками назад и вперед; круги руками – одна вперед, другая назад; пружинящие наклоны вперед из положения стоя ноги врозь с последующим прогибанием назад и касанием руками пяток; из стойки ноги врозь, руки сцеплены сзади в замок, пружинящие наклоны вперед с отведением рук назад, не сгибая ноги в коленях; из положения лежа на спине, руки вверх, сесть с последующим наклоном вперед, касаясь грудью бедер и опять лечь.

Имитационные упражнения: попеременные круговые движения руками с произвольным дыханием, в сочетании с дыханием, движением ногами, как при плавании способом кроль на спине и на груди; дыхательные упражнения с задержкой дыхания после вдоха на 4–5 секунд и акцентированным выдохом в положении стоя, в ходьбе, в сочетании с выполнением имитационных упражнений.

Упражнения в воде. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений рук; погружение в воду с открытыми глазами; скольжение на груди и на спине толчком одной, двумя ногами от бортика, дна с различным положением рук; скольжение с вращением; скольжение на груди и на спине после отталкивания с последующим движением ног и различным положением рук; плавание с помощью ног, одна рука вверх, другая вдоль тела и одновременной смены положения рук (гребок – пронос) после шести движений ногами и вдоха; плавание с помощью ног с опорой руками о плавательную доску; плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки; плавание с помощью рук; плавание в полной координации кролем на спине и на груди с акцентом на согласование движений рук и дыхания, рук и ног; проплывание

1–4 раза до 10 м, 1–2 раза до 20 м способом кроль на спине или на груди; выдохи в воду с поворотом головы в правую и левую стороны; прыжок в воду вниз ногами; спад в воду головой вниз вперед из положения сидя на бортике руки вверх, и из положения приседа на бортике руки вверх.

Тема 6. Развитие двигательных способностей (7 часов)

Развитие гибкости с акцентом на развитие подвижности в плечевых суставах, общей выносливости, скоростно-силовых способностей ног, силы мышц-разгибателей рук, динамической силовой выносливости мышц-сгибателей туловища; развитие координационных способностей.

Тема 7. Подвижные игры (11 часов)

«Охотники и утки», «Пятнашки с поплавком», «Качели», «Фонтан», «Торпеды», «Волейбол в воде», «Водное поло», «Борьба за мяч», «Кто лучше?», «Мяч капитану», «Винт».

Резервное время (1 час)

Резерв времени предусмотрен для повторения и обобщения изученного материала.

IV класс (35 часов)

Теоретическая подготовка (3 часа)

Тема 1. Основы безопасности занятий (0,5 часа)

Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоемах. Спасательные средства и их использование.

Тема 2. Гигиенические знания (1 час)

Переохлаждение и меры его предупреждения. Правила закаливания. Закаливание водой. Влияние занятий плаванием на здоровье, двигательные способности учащегося, на сохранение правильной осанки.

Тема 3. Здоровый образ жизни (1 час)

Правила здорового образа жизни учащихся. Двигательный режим учебного и выходного дня.

Тема 4. Сведения о плавании (0,5 часа)

Понятие о способах плавания. Специальные упражнения пловца.

Практическая подготовка (31 час)

Тема 5. Умения и навыки (14 часов)

Упражнения на суше. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений пловца: рывки руками; одновременные и попеременные круги руками назад и вперед; круги руками – одна вперед, другая назад; пружинящие наклоны вперед из положения стоя ноги врозь с последующим прогибанием назад и касанием руками пяток; из стойки ноги врозь, руки сцеплены сзади в замок, пружинящие наклоны вперед с отведением рук назад, не сгибая ноги в коленях; из положения лежа на спине, руки вверх, сесть с последующим наклоном вперед, касаясь грудью бедер и опять лечь; лежа на груди, руки вдоль туловища, подбородок на полу, поднять ноги, обязательно отрывая бедра от пола; лежа на груди, руки вверх, прогибание, отрывая руки и ноги от пола.

Имитационные упражнения: попеременные круговые движения руками в сочетании с дыханием, движением ногами, как при плавании способом кроль на спине и на груди; одновременные круги руками в сочетании с дыханием, как при плавании дельфином; «волна» – движения туловищем, как при плавании дельфином.

Упражнения в воде.

Способ плавания кроль на спине: плавание с помощью ног с опорой и без опоры руками на доску; плавание с помощью ног одна рука вверх, другая вдоль тела и одновременной смены положения рук (гребок – пронос) после шести движений ногами и вдоха; плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки; плавание с помощью рук; плавание в полной координации кролем на спине с акцентом на согласование движений рук и дыхания, рук, ног и дыхания; проплывание 2–4 раза по 15 м, 2–3 раза по 25 м способом кроль на спине.

Способ плавания кроль на груди: выдох в воду с поворотом головы; плавание с помощью ног, одна рука вверх, другая вдоль тела, на задержке дыхания и в сочетании с дыханием; плавание с помощью ног с опорой руками о доску в сочетании с выдохом в воду; плавание с помощью ног и гребка одной рукой на задержке дыхания и в сочетании с дыханием; плавание с помощью рук; плавание с помощью движений ног (одна рука вверх, другая вдоль тела) и одновременной смены рук (гребок – пронос) после шести движений ногами и вдоха; плавание в полной координации на задержке дыхания; плавание в полной координации с акцентом на согласование движений рук и дыхания, движений рук и ног, максимальную длину проплывания; проплывание 2–4 раза по 15 м, 1–2 раза по 25 м способом кроль на груди.

Способ плавания дельфин: плавание с помощью ног, руки вверх с опорой на доску, руки прижаты к бедрам; плавание руки дельфин, ноги кроль; многократное проплывание с помощью ног отрезков до 10 м.

Простой открытый поворот; прыжок с бортика в воду вниз ногами; спад в воду головой вниз-вперед из положения сидя на бортике руки вверх, из положения полуприседа на бортике руки вверх; удержание на воде в вертикальном положении с помощью движений ног и рук не менее 1 мин; стартовый прыжок.

Тема 6. Развитие двигательных способностей (9 часов)

Развитие гибкости с акцентом на развитие подвижности в плечевых суставах, общей выносливости, скоростно-силовых способностей ног, силы мышц-разгибателей рук, динамической силовой выносливости мышц-сгибателей туловища; развитие способности ориентирования в пространстве; развитие координационных способностей.

Тема 7. Подвижные игры (8 часов)

«Охотники и утки», «Фонтан», «Волейбол в воде», «Водное поло», «Борьба за мяч», «Кто быстрее?», «Мяч капитану», «Чей рекорд?», «Кто дальше прыгнет», «Караси и щуки».

Резервное время (1 час)

Приложение
к учебной программе
факультативного занятия «Плавание»
для I–IV классов учреждений образования,
реализующих образовательные программы
общего среднего образования

Требования к освоению техники плавания кролем на груди

Положение тела и головы. Положение тела обтекаемое, близкое к горизонтальному, лицо опущено в воду. Во время вдоха голову поворачивают в сторону.

Движения ногами. Ноги слегка согнуты в коленях, выполняют непрерывные ритмичные попеременные движения вверх-вниз. Движения выполняются от бедра с одинаковым размахом, не превышающим 30–40 см. При правильном движении ногами на поверхности воды появляются только пятки, образуя брызги.

Движения руками. Руки выполняют попеременные движения: когда одна рука делает гребок, другая двигается над водой (пронос); когда одна рука заканчивает гребок и вынимается из воды, другая завершает пронос и входит в воду. Во время гребка рука, слегка согнутая в локте, с постоянным ускорением движется назад. Гребковые движения руками выполняются под грудью и животом, то есть пловец должен грести «под себя», не уводя руку в сторону. Пловец продвигается вперед в основном при помощи гребков руками, поэтому гребок нужно удлинять, стараясь продолжить его до бедра. Во время гребка рука пловца, особенно кисть, должна быть жесткой и напряженной. Пловец должен чувствовать, что он продвигается вперед, как бы опираясь ладонью о плотный предмет и отталкиваясь от него.

Дыхание. При плавании кролем лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха пловец поворачивает голову вправо или влево. Дыхание необходимо согласовывать с движением одной из рук. Быстрый вдох делают через рот в конце гребка, когда руку вынимают из воды. Выдох продолжают до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова займет положение окончания гребка. Выдох в воду начинают сразу после вдоха и делают непрерывно через слегка приоткрытый рот.

Согласование движений. При плавании кролем пловец продвигается вперед с помощью непрерывных попеременных гребков руками и непрерывных ритмичных движений ногами. При плавании кролем на каждые два гребка руками обычно производят шесть ударов ногами. Пловец делает вдох в конце каждого гребка рукой, под которую он дышит, то есть на шесть ударов ногами и два гребка руками приходится вдох и выдох.

Требования к освоению техники плавания кролем на спине

Техника плавания кролем на спине очень похожа на технику плавания кролем на груди: одна и та же координация движений, похожи движения ногами и руками. При плавании на спине не нужно делать выдох в воду. Это позволяет новичкам осваивать кроль на спине быстрее, чем кроль на груди.

Положение тела и головы. Положение тела обтекаемое, близкое к горизонтальному. Затылок опущен в воду, над водой находится только лицо.

Движения ногами. Ноги двигаются так же, как при плавании кролем на груди, то есть выполняют непрерывные ритмичные попеременные движения вверх-вниз. Однако при плавании на спине колени сгибают несколько больше, а затем активно разгибают, что позволяет пловцу продвигаться вперед. При правильных движениях ногами на поверхности воды появляются брызги и пена.

Движения руками. Руки пловца двигаются попеременно: одна делает гребок, другая совершает движение над водой (пронос); когда одна рука заканчивает гребок у бедра и выходит из воды, другая завершает пронос и входит в воду. Рука опускается в воду на ширине плеч или немного шире. Во время гребка рука слегка сгибается в локте и остается все время напряженной, особенно кисть. Гребок выполняется по направлению к бедру. После окончания гребка пловец не останавливает руку возле бедра, а начинает плавный пронос над водой.

Дыхание. При плавании на спине лицо все время находится над водой. Техника дыхания проста. Дыхание согласуется с движениями рук. Вдох делается в момент выхода руки из воды и проноса; выдох продолжается все остальное время до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова не придет в положение у бедра.

Согласование движений. Пловец продвигается вперед за счет попеременных гребков руками и непрерывных движений ногами. При плавании на спине на каждые два гребка руками приходится обычно шесть ударов ногами. За это время пловец успевает сделать вдох и выдох.

Требования к освоению техники плавания дельфином

Плавание способом дельфин характеризуется одновременными и симметричными движениями руками и ногами, а также волнообразным движением туловища. При плавании дельфином имеется несколько вариантов согласования движений (одноударная, двуударная и трехударная координация). Наиболее распространенным является двуударный вариант. Каждый цикл движений в этом варианте состоит из одного движения руками, двух ударов ногами, одного вдоха и одного выдоха.

Положение тела и головы. При плавании дельфином тело пловца расположено на поверхности воды в вытянутом положении. Голова опущена лицом в воду. В связи с волнообразными движениями туловища и значительным колебанием в вертикальной плоскости плечевого пояса угол «атаки» изменяется на протяжении одного цикла в пределах $\pm 20^\circ$.

Движения ногами. В способе дельфин ноги выполняют непрерывные одновременные движения сверху вниз и снизу вверх. В этих движениях активно участвует туловище пловца.

Движение вверх (подготовительное) начинается с разгибания прямых ног в тазобедренных суставах с одновременным сгибанием туловища в пояснице (назад) и опусканием таза. Примерно до горизонтального положения ноги движутся вверх прямыми, а затем сгибаются в коленных суставах, составляя угол между задней поверхностью бедра и голенью примерно $115\text{--}135^\circ$. Во время этого движения стопы поворачиваются внутрь, а колени разводятся в стороны на ширину $15\text{--}20$ см.

Рабочее движение (сверху вниз) начинается с последовательного разгибания ног в коленных и голеностопных суставах (в конце движения), одновременного сгибания ног в тазобедренных суставах (вниз) и туловища в поясничной части (вверх). Затем голени и стопы быстро движутся вниз, а поясница и таз приближаются к поверхности воды.

Движения руками. При плавании дельфином цикл движений руками составляют следующие фазы: вход рук в воду и наплыв, опорная часть гребка, основная часть гребка, выход рук из воды, движение (пронос) рук над водой.

Когда движение над водой закончено, прямые, но не напряженные руки опускаются в воду примерно на ширине плеч в такой последовательности: кисть, предплечье и плечо. Затем прямые руки начинают движение в воде в направлении вперед и вниз. Наплыв заканчивается, когда руки с поверхностью воды составляют угол в $10\text{--}20^\circ$.

Опорная часть гребка характеризуется началом сгибания рук в локтевых и лучезапястных суставах. Руки продолжают движение вниз, при этом кисти приближаются к перпендикулярному положению по отношению к направлению движения пловца. Опорная часть гребка заканчивается, когда угол между поверхностью воды и руками 30° .

В основной части гребка, двигаясь вниз и назад, руки продолжают сгибаться в локтевых суставах, обеспечивая кистям поступательное движение спереди назад, при котором сила тяги становится максимальной. Во время гребка локти движутся назад и в стороны, а кисти находятся на ширине плеч или приближаются к вертикальной плоскости, проходящей через продольную ось тела. Чтобы облегчить вынос рук из воды, надо в заключительной стадии основной части гребка выполнять движение кистями назад и несколько в стороны от туловища.

Из воды руки вынимаются в такой последовательности: плечи, предплечья и кисти. При этом руки слегка сгибаются в локтевых суставах.

Во время проноса почти прямые руки одновременно выполняют движение над водой через стороны, без излишнего напряжения, но с большой скоростью. Кисти повернуты тыльной стороной к воде и только перед входом в воду поворачиваются ладонями вниз.

Дыхание. Плечевой пояс занимает наиболее высокое положение в конце основной фазы грека руками. В этот момент голова поднимается из воды и начинается вдох, который заканчивается в первой половине проноса рук. Над водой. Затем голова опускается лицом в воду, а руки заканчивают пронос. После небольшой паузы начинается выдох, который продолжается в течение остальной части цикла.

Общая координация движений. Согласование движений осуществляется следующим образом. В тот момент, когда вытянутые вперед прямые руки начинают наплыв (голова погружена лицом в воду), ноги производят первый удар сверху вниз, который заканчивается примерно тогда, когда руки заканчивают наплыв. Далее руки выполняют опорную и первую треть основной части гребка, а ноги поднимаются в крайнее верхнее положение. Второй удар ногами сверху вниз совпадает с выполнением руками оставшихся двух третей основной части гребка. Удар ногами заканчивается в тот момент, когда руки проходят линию таза. Во время выноса рук из воды, проноса их над водой и входа в воду ноги вторично поднимаются в крайнее верхнее положение. После этого цикл движений повторяется.