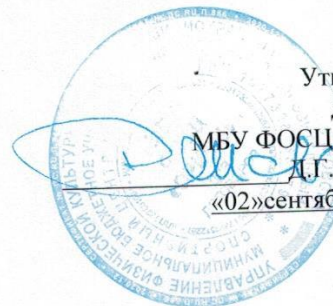


**Муниципальное бюджетное учреждение
Физкультурно-оздоровительный спортивный центр «Орион»**

Принята на заседании
Педагогического совета
От «02» сентября 2022 г.
Протокол №1



Утверждаю:
Директор
МБУ ФОСЦ «Орион»
Д.Г. Кочкарев
«02» сентября 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Медуза»**

Срок реализации программы: 1 год

Программа рассчитана на детей в возрасте от 8 до 17 лет

Уровень подготовки: базовый

Составитель:

Старший инструктор-методист

Кочкарева Мария Александровна

г. Ульяновск, 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Актуальность и новизна программы
- 1.4. Ожидаемые результаты обучения в объединении плавания за год

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий:

- 2.1. Содержание обучения
- 2.2. Нормативные требования
- 2.3. Учебный план базового уровня первого года обучения
- 2.4. Содержательная часть базового уровня первого года обучения

Раздел 3. Используемая литература

1.1.Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Медуза» разработана для организации образовательного процесса в муниципальном бюджетном учреждении физкультурно – оздоровительного спортивного центра «ОРИОН». Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- 1) Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- 3) Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
- 4) Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных
- 5) общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- 6) Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- 7) СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- 8) Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБУ ФОСЦ «ОРИОН».

Данная программа составлена с учетом сенситивных периодов развития ребенка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Плавание занимает особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья подрастающего поколения. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой.

Организация дополнительного образования является одним из важнейших аспектов и факторов экономического и социального прогресса, ориентированная на обеспечение самоопределения личности.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты подготовки юных пловцов, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность процесса обучения определяется с учетом сенситивных фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы, схемы построения циклов, приводятся допустимые нагрузки и методические рекомендации по планированию. Для каждого уровня подготовки рекомендуются основные средства. Описаны средства и методы педагогического контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной подготовке и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Обучение по данной программе происходит посредством взаимодействия участников, тренера-преподавателя или инструктора по физической культуре в специально организованном пространстве, позволяющее успешно проводить процесс адаптации воспитанников в открытом социуме.

Спортивно – оздоровительная подготовка. К СО подготовке допускаются все лица, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах СОподготовки осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладения основами техники плавания.

1.2.Цели и задачи программы.

Цель:обучение детей школьного возраста плаванию.

Основные задачи программы:

Личностные:

- воспитание гармонично развитой личности;
- воспитание чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в необходимости ведения здорового образа жизни;
- формирование самостоятельности и волевых качеств;
- выработка организаторских способностей, умения вести себя в коллективе;
- воспитание чувства патриотизма и гордости за российских спортсменов.

Метапредметные:

- развитие мотивации к занятиям спортом;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в занятии спортом;
- социализация и адаптация к жизни в обществе;
- способность устанавливать приоритеты, справляться с серьёзными жизненными задачами, достигать поставленных целей;
- укреплять своё здоровье, вести здоровый образ жизни.

Образовательные:

- формирование у обучающихся теоретических знаний и практических умений по плаванию;
- знакомство с историей плавания как вида спорта;
- физическое развитие обучающихся;
- развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- развитие координации движений;

Программа оздоровительного плаваниянаправлена на школьный возраст от 8 до 17 лет.

Сроки реализации программы оздоровительного плавания:

Программа реализуется в течение 1 года в количестве 72часов и базируется на учащихся 1 -11 классов.

Этапы реализации программы:

- демонстрация изучаемого способа плавания и его элементов;
- теоретическое обоснование(объяснение) технике данного способаи его элементов;
- опробование способа (попытка плавать изучаемым способом);
- практическое знакомство с формой движения на суше;
- овладение элементами способа и отдельными сочетаниями движений в воде;
- освоения способа плавания в целом;

- освоение техники способа плавания и его элементов.

Дети должны приобрести навыки, которые помогут им уверенно и надежно чувствовать себя в воде. Для решения этого этапа используются специальные и подготовительные упражнения в воде: элементарные гребковые движения рук и ног в воде, передвижения по дну, погружения в воду и открывание глаз в воде, упражнения для освоения дыхания в воде, всплытие в воде, лежание в воде, скольжение по поверхности воды.

Одним из эффективных средств, используемых при обучении детей плаванию, являются подвижные игры или соревнования, проводимые в виде игр. Игры в воде применяются как средство развития тех или иных физических качеств или двигательных навыков, разучивание или отработка отдельных элементов техники и способов плавания, переключения с одного вида нагрузок на другой, эмоционального отдыха и т.д.

1.3. Актуальность и новизна программы.

В основу проведения занятий по плаванию положены современные образовательные технологии, отраженные в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности); формах и методах обучения (методы физических упражнений, презентация материалов, методы освоения техники плавания, методы развития двигательных качеств, методы дифференцированного обучения, соревнованиях); методы контроля управлением образовательным процессом (анализ результатов деятельности обучающихся, определение уровня плавательной подготовленности); средства обучения (плавательные доски, колобашки, мячи, секундомеры, учебная и методическая литература, пособия, дидактический материал).

Современные образовательные технологии в оздоровительной программе плавания направлены на:

- создание благоприятных условий для развития личности ребенка;
- формирование навыка здорового образа жизни;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- укрепление физического и психического здоровья;
- взаимодействие педагога с семьей воспитанника;
- целостность процесса психического и физического здоровья ребенка.

Режим занятий:

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2 часов в неделю продолжительностью 45 минут (40-37 минут в воде и 5-8 минут на суше). Каждое занятие начинается с ознакомления воспитанников с теми упражнениями, которые будут изучаться, рассмотрения возможных ошибок и пути их исправления. Возраст занимающихся в спортивно – оздоровительных группах от 6 до 17 лет. Решение о проведении занятий с детьми дошкольного возраста принимает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

1.4. Ожидаемые результаты обучения в объединении плавания за год.

Внедрение оздоровительной программы по плаванию позволит воспитанникам безбоязненно находиться в воде, проплывать различными стилями на груди или на спине, укрепить и сохранить здоровье, повысить физические и функциональные показатели, улучшить психоэмоциональный фон, сохранить жизнь в экстремальной ситуации.

В спортивно – оздоровительных группах возраст занимающихся от 6 до 17 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и воспитанники, прошедшие подготовку на других этапах. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно – оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Способы проверки достижения результатов осуществляется с помощью следующих методов контроля: тестов определяющих уровень развития и динамику двигательных качеств в течение определенного времени, методов наблюдения за деятельностью, методов устного опроса для определения уровня теоретических знаний, методов контрольных испытаний по овладению занимающимися двигательными навыками (техникой движений). Педагогический контроль следует проводить в тесной связи с данными медицинских осмотров.

В результате изучения программы воспитанники должны знать:

- элементарные гребковые движения способом кроль на груди и кроль на спине;
- элементы прикладного плавания;
- способы укрепления и сохранения здоровья, повышения физической подготовленности;
- правила использования спортивного инвентаря (плавательных средств) и оборудования;
- правила личной гигиены и закаливание, предупреждение и профилактика травматизма, обеспечение безопасности на воде;
- технику плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.
- правила поведения, технику безопасности;
- значение плавания в системе оздоровления организма.

В результате изучения программы обучающиеся должны уметь:

- правильно осуществлять двигательные действия избранного способа плавания, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- уметь действовать в экстремальных ситуациях на воде (прикладное плавание);
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

В результате реализации программы обучающиеся должны владеть:

начальным уровнем плавательной подготовленности, умением преодолевать дистанцию 15 м и 25 м любым способом.

2.1. Содержание обучения.

Основные задачи:

- 1) Воспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями.
- 2) Овладение навыком плавания (изучение способов кроль на груди и кроль на спине), оздоровление, закаливание, брасс, баттерфляй.

Программа разделена на IV этапа:

I этап. Ознакомление с водой и ее свойствами (плотность, вязкость, прозрачность)

II этап. Приобретение умений и навыков, которые помогут чувствовать себя в воде достаточно надежно (уметь лежать, скользить, уметь выполнять вдох-выдох), уметь работать ногами и проплывать небольшие отрезки вспомогательным способом (руки «брасс» - ноги «кроль»)

III этап. Освоение техники плавания способом «кроль на груди» и «кроль на спине».

IV этап. Продолжение усвоения и совершенствования техники плавания кролем на груди и на спине, брасс, баттерфляй.

2.2. Нормативные требования.

2.3. Учебный план базового уровня первого года обучения.

Учебный план

№ п/п	Темы занятий	Учебные часы			Контр. занятия	Всего часов
		лекции	пр. занятия	резерв		
	Диспансеризация.			1		1
Физическая подготовка (ОФП и СФП)						
	-общеразвивающие упражнения; -имитационные упражнения для освоения техники плавания; -дыхательные упражнения.					
I. Теоретическая подготовка						
1.1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Гигиенические требования.	1				1
1.2	Профилактика заболеваний, питание, режим. Меры безопасности.	1				1
II. Плавательная подготовка						
2	Освоение с водой.					
2.1	Ознакомление с водой и ее свойствами (плотностью, вязкость, прозрачностью, сопротивляемостью): -различные передвижения по дну: бег, ходьба, ходьба в полуприсяде, ходьба и бег с помощью гребковых движений; прыжки с одновременными круговыми движениями руками вперед-назад.	1	1			2
2.2	Обучение погружению в воду, подныриванию, открыванию глаз в воде: -погружение с головой в воду с задержкой дыхания, держась одной рукой за бортик, в парах «Насос», без поддержки; -подныривание под различные предметы, лежащие на поверхности воды с задержкой дыхания; -рассматривание предметов под водой; -доставания предметов со дна бассейна.	1	2			3
2.3	Обучение статическому плаванию. Всплывания и лежания на воде: -«поплавок» -«медуза» -«звездочка» на спине и на груди.	1	1			2
2.4	Обучение вдохам- выдохам в воду: -выполнение выдохов в воду держась за бортик вытянутыми руками; -держась за плавательную доску; -выполнение выдохов в воду в ходьбе, держась	1	2			3

	за плавательную доску и без доски вытянув вперед руки; Выполнение продолжительных выдохов в воду.					
2.5	Обучение скольжению: -скольжение на груди, держась за плавательную доску с задержкой дыхания; -скольжение на спине, держась за плавательную доску; -скольжение на груди, вытянув руки («Стрела» на груди); -скольжение на спине, вытянув руки («Стрела» на спине); -скольжение на груди и на спине, вытянув одну руку.	1	2			3
2.6	Обучение попеременным движениям ног: -обучение попеременным движениям ногами, как при плавании кролем на груди, держась вытянутыми руками за бортик; за плавательную доску - работать ногами, выполняя вдох перед собой и выдох в воду. -обучение попеременным движениям ногами, как при плавании кролем на спине, держать за плавательную доску (дыхание произвольное); -«Торпеда» на груди (с задержкой дыхания); -«Торпеда» на спине.	1	3			4
2.7	Обучение элементарным гребковым движениям руками: -лежа на груди, выполнять гребковые движения кролем, брассом, дельфином с задержкой дыхания без проноса рук над водой в скольжении без работы ног и затем работая ногами попеременно; -лежа на спине выполнять гребковые движения руками одновременно в скольжении без работы ног и затем, работая ногами попеременно.	1	3			4
2.8	Обучение вспомогательному плаванию: -лежа на груди, зажав колобашку ногами – выполнять гребковые движения брассом с поднятой над водой головой; -то же в сочетании с дыханием перед собой; -плавание «руки-брасс, ноги-кроль в сочетании с дыханием перед собой.		4	1		5
III. Изучение техники способа «Кроль на груди»						
3.1	Упражнения для изучения дыхания: - выполнения вдоха в сторону-выдоха в воду, вытянув правую (левую) руку вперед; -то же в ходьбе, держать одной рукой за плавательную доску; -то же в ходьбе вытянув одну руку вперед.		3			3
3.2	Упражнения для изучения движений ног в сочетании с дыханием: -держась за бортик правой (левой) рукой,	1	4	1		6

	<p>работая попеременно ногами – выполнять вдох в сторону, выдох в воду;</p> <p>-то же, лежа на воде, держась правой (левой) рукой за плавательную доску;</p> <p>-то же, лежа на воде, вытянув правую (левую) руку вверх.</p>					
3.3	<p>Упражнения для изучения движений рук в сочетании с дыханием:</p> <p>-стоя у бортика выполнять круговые движения вперед одной рукой выполняя вдох в сторону - выдох в воду;</p> <p>-лежа на груди, зажав ногами колобашку – выполнять гребковые движения правой (левой) рукой в сочетании с дыханием;</p> <p>-то же, выполнять движения руками попеременно с дыханием 1:2 и 1:3.</p>	1	5	1		7
3.4	<p>Упражнения для согласования движений рук, ног и дыхания:</p> <p>-плавание на «сцепление» кролем с дыханием 1:2, 1:3, 1:4.</p>	1	3			4
IV. Изучение техники способа «Кроль на спине»						
4.1	<p>Упражнения для изучения движений ног в плавании кролем на спине:</p> <p>-с помощью плавательной доски, держа ее вытянутыми вперед руками; за головой; у груди;</p> <p>-работа ногами попеременно с различным положением рук.</p>	1	4			5
4.2	<p>Упражнения для изучения движений рук в плавании кролем на спине:</p> <p>-лежа на спине, прижав плавательную доску к груди одной рукой – другой выполнять круговые движения назад;</p> <p>-лежа на спине, зажав ногами колобашку – выполнять круговые движения руками назад одновременно;</p> <p>-лежа на спине, вытянув правую (левую) руку вперед, зажав ногами колобашку – выполнять другой рукой круговые движения назад;</p> <p>-лежа на спине, зажав ногами колобашку – выполнять попеременное круговые движения руками назад на счет 6;4;2.</p>	1	4			5
4.3	<p>Упражнения для согласования движений рук и ног в плавании кролем на спине:</p> <p>-лежа на спине, работая ногами попеременно – поочередно выполнять круговые движения руками назад (плавание на «сцепление»);</p> <p>-лежа на спине, работая ногами – выполнять попеременные круговые движения руками назад на счет 6;4;2.</p>	1	3			4
V. Обучение отдельным элементам техники плавания в способах «Дельфин» и «Брасс»						
5.1	Обучение отдельным элементам техники	1	3			4

	<p>плавания в способах «Дельфин» и «Брасс»:</p> <p>-плавание «руки брасс» - ноги «дельфин» (гребок брассом, вдох - 4 удара ногами дельфином, выдох);</p> <p>-плавание «руки дельфин»- ноги «кроль» (круговое движение руками вперед, вдох - на счет 4 – работать ногами кролем, выдох);</p> <p>-лежа на спине, держа руками за головой плавательную доску – работать ногами, как при плавании брассом;</p> <p>-лежа на спине, вытянув руки вперед – выполнить движение ногами «брассом» и затем одновременное круговое движение руками назад.</p>					
VI. Изучение учебных прыжков в воду						
6.1	<p>Изучение учебных прыжков в воду:</p> <p>-спады в воду с низкого бортика;</p> <p>-прыжки «солдатиком» и согнув ноги в группировке со стартовой тумбочки.</p>	1	2			3
VII. Контрольные испытания						
7.1	Определение уровня плавательной подготовленности.		1			1
7.2	«Торпеда» на груди и на спине.		1			1
7.3	Проплывание отрезка 15-25 метров кролем на груди или на спине.		1			1
Итого:						72

2.4. Содержательная часть базового уровня первого года обучения.

Тема 1.

Теоретическая подготовка.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра кино-, видео материалов, наглядных пособий, посещения соревнований с комментариями преподавателя и т. д. Проведение теоретических занятий должно проходить в доступной форме и соответствовать возрасту и подготовленности пловцов.

Техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде. Рассматриваются вопросы поведения пловца в раздевалке, душе, спортивном зале и бассейне. Объясняются требования к спортивной одежде, средствам гигиены. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях плаванием.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в плавательном бассейне.

Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.

Закаливание. Его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы — их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функции. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы.

Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий различными видами спорта.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Краткие сведения о нервной системе и ее деятельности в процессе занятий физическими упражнениями. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий спортом на совершенствование высшей нервной деятельности.

Основные требования к дозировке нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности пловца; рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий.

Влияние занятий плаванием на организм. Повышение работоспособности. Понятие об утомлении и переутомлении.

Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления.

Первая помощь при несчастных случаях.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в учебно-спортивных учреждениях. Противопоказания к занятиям плаванием.

Водные процедуры (теплый душ, ванна, суховоздушная баня) как средства восстановления. Методика их применения.

Травмы. Причины их возникновения. Предупреждение травм во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде.

Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов, передачи эстафеты. Основные требования к современной технике спортивных способов плавания. Школа движений юного пловца.

Факторы, влияющие на улучшение обтекаемости тела пловца в воде, на повышение эффективности гребковых и подготовительных движений руками, ногами. Техника дыхания. Оптимальные варианты согласования движений.

Техника спортивных способов плавания: кроль на груди; кроль на спине; баттерфляй-дельфин; брасс. Техника рациональных вариантов старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Тема 2.

Плавательная подготовка.

2.1. Освоение с водой

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Цель: массовое обучение плаванию детей как жизненно необходимому навыку, всестороннее физическое развитие.

Задачи:

1. быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
2. ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
3. формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Упражнения

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперед спиной.
11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.

13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны, назад без выноса рук из воды.
16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.
21. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Игры:

«Кто выше?»

Обучающиеся стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

«Полоскание белья»

Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

Методические указания. Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

«Переправа»

Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками, «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

«Лодочки»

Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

«Карусель»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 -круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

«Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки;
- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;
- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;
- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

«Караси и карпы»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

2.2. Погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
10. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Игры:

«Кто быстрее спрячется под водой?»

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Хоровод»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

«Морской бой»

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

«Жучок-паучок»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

Методические указания. При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

«Лягушата»

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

«Насос»

Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

«Спрячься!»

Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

«Водолазы»

Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150см.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

«Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

2.3. Всплывания и лежания на воде

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду, затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

Игры :

«Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

«Авария»

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подоспеет помощь».

Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

«Слушай сигнал!»

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

«Пятнашки с поплавкой»

Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

«Кто сделает кувырок?»

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад.

После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

2.4. Выдохи в воду

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Упражнения

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Игры :

«У кого больше пузырей?»

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

«Ваньки-встаньки»

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

«Фонтанчики»

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

«Качели»

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

«Кто победит?»

Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта.

Методические указания. При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

2.5. Скольжения

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону/
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

Игры :

«Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

«Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

«Торпеды»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья. «Ромашка»

Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 секунд играющие меняются местами.

«Кто выиграл старт?»

Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжением с движениями ногами кролем.

2.6. Учебные прыжки в воду

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Упражнения

1. Сидя на бортике и оперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.

2. Сидя на бортике и оперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверху.

6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Игры:

«Не отставай!»

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

Методические указания. Игру можно проводить с неумеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

«Эстафета»

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгает в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

«Прыжки в круг»

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

Методические указания. Обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

«Кто дальше прыгнет?»

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

«Клоунада»

По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

Методические указания. В глубоком водоеме с непрозрачной водой каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние.

«Кто дальше проскользит?»

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

Методические указания. В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

«На старт - марш!»

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

«Полет»

Играющие выстраиваются на бортике бассейна (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.

Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5-2 м от бортика бассейна веревка (или разграничительная дорожка), через которую необходимо перелететь, не задев ее.

«Все вместе»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Для повышения интереса к игре участников можно разделить на две равные по силам команды.

«Каскад»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

Игры с мячом

«Мяч по кругу»

Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

«Волейбол в воде»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Салки с мячом»

Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Борьба за мяч»

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

«Водное поло»

«Водный баскетбол»

Для игры понадобится мяч, два водных баскетбольных кольца. Участники делятся на две равные по силам команды. Задача команды, забить мяч в корзину соперника. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Тема 3.

Изучения техники кроля на груди и на спине.

Способ «кроль» на груди и на спине является наиболее доступным и относительно легким в освоении. Продолжительность обучения зависит от условий обучения и индивидуальной подготовленности обучаемых. Методика обучения способу «кроль» на груди основана на учете педагогических принципов, использовании средств и методов в обучении плаванию, общей схеме в обучении.

Цель: создание условий для формирования знаний, умений и навыков плавания способом «кроль» на груди и спине.

Задачи:

1. коррекционно-обучающие:

создать условия для формирования знаний, умений и навыков способом «кроль» на груди и на спине, сочетая движения рук и ног с ритмичным дыханием.

2. коррекционно-развивающие:

-содействовать развитию, общей и мелкой моторики, внимания.

-создавать условия для развития умений анализировать свою деятельность.

-способствовать развитию познавательного интереса к предмету

3. коррекционно-воспитательные:

способствовать воспитанию морально-волевых качеств: настойчивости,

целеустремленности, умению сопереживать успехам и неудачам товарищей.

3.1. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, кроль на груди

1. Исходное положение (далее И.п.) - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами «кролем» по команде или под счет преподавателя.

4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами «кролем».

5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем

6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Основные методические указания:

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5—6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

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

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

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

14. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

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

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

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

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

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

Основные методические указания:

В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох момент касания бедра рукой. Упражнения 15—19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая у бедра, затем с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

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

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

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания:

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем — на каждый цикл.

3.2. Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между рук).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между рук).

Основные методические указания:

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

7. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ног. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

11. То же, при помощи попеременных движений рук.

12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

15. Плавание «кролем» при помощи поочередных движений рук. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания:

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

17. И.п. - лежа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания:

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Примеры типовых занятий

Занятие № 1

Задачи:

- 1) организация обучающихся;
- 2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;
- 3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).

Подготовительная часть (на суше)

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих занятиях).

Общая физическая подготовка:

- 1) передвижение шагом и бегом;
- 2) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук;
- 3) общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих занятиях).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой:

- 1) упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»;
- 2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 секунды и сделать глубокий вдох через рот;
- 3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

Основная часть (в воде)

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой:

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).

2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).

3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.

5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.

6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.

7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.

8. Подныривание под разграничительную дорожку (резинный круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

9. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.

10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).

11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.

12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.

13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).

Построение, подведение итогов занятия и задание на дом (проводится и на всех последующих занятиях).

Занятие №2

Задачи:

1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания);

2) ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4с (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде)

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой на него руками.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 урока № 1.

2. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

3. Упражнение «звездочка» на груди.

4. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.

5. Упражнение «звездочка» на спине.

6. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.

7. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).

9. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.

10. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы.

Занятие № 3

Задачи:

1) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения:

1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке);

2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде)

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнение 9 урока № 2.

2. Скольжение на груди, обе руки у бедер.

3. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).

4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями:

1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше;

2) то же, но гребок выполнить другой рукой;

3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно;

4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.

5. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).

6. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).

Занятие № 4

Задачи:

1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду);

2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;

3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде)

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.

3. То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.

4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.

5. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.

6. Упражнения 9 урока № 2 и упражнения 2-4 урока № 3.

7. Скольжения с элементарными гребковыми движениями:

1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше;

2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить;

3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить.

8. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела:

1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину, проскользить дальше в положении на спине;

2) то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

Занятие № 5

Задачи:

1) ознакомление с движениями ногами «кролем» на груди и на спине;

2) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении;

3) совершенствование умения дыхания.

Подготовительная часть (на суше)

Имитация движений ногами при плавании «кролем», сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде)

Разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжения с вращениями - все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.

Упражнения:

1. Сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.

2. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.

3. То же на задержке дыхания.

4. Скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди, одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в «кроле», на задержке дыхания.

5. То же с плавательной доской в вытянутых руках.

6. Кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в «кроле».

7. Упражнения 1-4 урока № 3 и упражнения 7-8 урока № 4.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду и скольжения с простейшими гребковыми движениями («Ваньки-встаньки», «Качели», «Кто победит?», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»)

Занятие № 6

Задачи:

1) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью движений ногами «кролем»;

2) совершенствование навыка дыхания в воде.

Подготовительная часть (на суше)

Имитация движений ногами при плавании «кролем», сидя и лежа на гимнастической скамейке. Основная часть (в воде)

Основная часть (в воде)

Разминка с использованием скольжения с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжения с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

Упражнения:

1. Упражнения 7-8 урока № 4 и упражнения 4-5 урока № 5.

2. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, проскользить.

3. Упражнения в скольжении продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями.

4. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести их над водой в исходное положение, проскользить.

5. То же, но на спине.

6. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, проскользить.

7. То же, но на спине.

8. Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами «кролем» в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках.

9. Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде с мячами.

Характерные ошибки при обучении плаванию и способы их устранения.

Ошибки	Способы устранения
Высокое положение головы при выполнении упражнений на груди	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прижать подбородок к груди. 2. Дать ребёнку маленькую резиновую игрушку, чтобы он зажал её подбородком.
Низкое положение таза при лежании на груди	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить контрастное упражнение – лечь на воду прогнувшись, а затем слегка согнувшись в тазобедренном суставе.
При скольжении на груди тело переваливается на бок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Для сохранения равновесия тела руки разводятся немного в стороны. 2. Выполнение подводящих упражнений на суше: <ul style="list-style-type: none"> • И.п. – о.с1 – поднять руки через стороны вверх, встать на носки; 2-3 держать тело вытянутым и напряжённым; 4 – и.п. • И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд; 1 – приподнять руки и ноги (вытянуться как стрела, голова между рук); 2-3 держать тело; 4 – и.п.
При плавании на груди - ноги сильно сгибаются в коленных суставах	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение подводящих упражнений на суше: движения ногами, как при плавании «кроль» на груди, лёжа на животе, на скамейке (ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты-выполнять движения ногами под команду). 2. Выполнение движений ногами как при плавании «кролем» на груди в ластах. 3. Выполнение контрастных заданий – попеременные движения напряжёнными прямыми ногами и ногами, согнутыми в коленях.
Движения ногами выполняются с большим размахом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение подводящих упражнений на суше: движения ногами как при плавании «кроль» на груди из различных и.п., ограничивая амплитуду движений. 2. Выполнение движений ногами в частом темпе под команду. 3. Плавание в ластах.
Движения ногами выполняются с паузами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение движений ногами вверх-вниз у поручня (внимание на непрерывность работы ног). 2. Выполнение движений под счёт, на каждый счёт пытаться выполнять движения ногами вверх-вниз
При плавании кролем на груди ребёнок «бьёт» руками по воде	<ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – стоя в наклоне, руки вытянуты вперёд, поочередно выполнять гребковые движения руками стоя на месте и с продвижением (при касании ладони воды стараться, чтобы не было брызг). 2. То же во время скольжения.
При движении руками «басс», во время гребка ребёнок «гладит» воду ладонями	<ol style="list-style-type: none"> 1. На суше имитация движений руками как при плавании «бассом»: лёжа на животе на скамейке, стоя в наклоне. 2. Имитация движений рук «бассом» в воде: стоя на месте; с продвижением вперёд; выполняя скольжение на груди (кисть напряжена, ребёнок как бы «раздвигает» воду). 3. И.п. – о.с. ребёнок вытягивает руки вперёд ладонями наружу, взрослый «зажимает» его кисти своими ладонями, ребёнок пытается развести руки в стороны, преодолевая сопротивление взрослого
При скольжении и плавании на спине таз и бёдра слишком глубоко погружены в воду, голова приподнята над водой (ребёнок не лежит на воде, а сидит)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение на задержку дыхания: набрать воздух, присесть, лечь на спину, развести прямые руки и ноги в стороны (стопы должны быть в воде). 2. Скольжение с движениями ног как при плавании «кролем» на спине, плавательная доска за головой, приподнять таз к поверхности воды. 3. Скольжение в парах (партнёр держит занимающегося за голову так, чтобы мочки ушей касались воды). 4. Лежание на спине около поручня, держась стопами за поручень, руки вдоль тела или за головой, принять правильное положение, затем оттолкнуться, сохраняя правильное положение.

Вода переливается через макушку и заливает лицо	1. Упражнение с плавательной доской, прижатой к груди. 2. Плавание на спине с работой ног кролем, прижав подбородок к груди.
Чрезмерное сгибание ног в коленных суставах при плавании на спине	1. Плавание в ластах. 2. Скольжение на спине с работой ног кролем с различным положением рук (при выполнении упражнений следить, чтобы на поверхности воды появлялись только носки ног, которые должны быть оттянуты, колени должны быть под водой).

Календарный учебный график групп первого года обучения
с 01.09.2021 г. по 31.05.2022 г.

№ занятия	Содержание обучения (тема занятия)	Количество часов		Группа №	Дата	Примечания
		по плану	Факт			
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Гигиенические требования.					
2.	Определение уровня плавательной подготовленности.					
3.	Ознакомление с водой и ее свойствами.					
4.	Ознакомление с водой и ее свойствами.					
5.	Обучение погружению в воду, подныриванию, открыванию глаз в воде.					
6.	Обучение погружению в воду, подныриванию, открыванию глаз в воде.					
7.	Обучение погружению в воду, подныриванию, открыванию глаз в воде.					
8.	Обучение статическому плаванию. Всплывания и лежания на воде.					
9.	Обучение статическому плаванию. Всплывания и лежания на воде.					
10.	Обучение вдохам - выдохам в воду.					

11.	Обучение вдохам - выдохам в воду.					
12.	Обучение вдохам - выдохам в воду.					
13.	Обучение скольжению.					
14.	Обучение скольжению.					
15.	Обучение скольжению.					
16.	«Торпеда» на груди и на спине.					
17.	Обучение попеременным движениям ног.					
18.	Обучение попеременным движениям ног.					
19.	Обучение попеременным движениям ног.					
20.	Обучение попеременным движениям ног.					
21.	Обучение элементарным гребковым движениям руками.					
22.	Обучение элементарным гребковым движениям руками.					

23.	Обучение элементарным гребковым движениям руками.					
24.	Обучение элементарным гребковым движениям руками.					
25.	Обучение вспомогательному плаванию.					
26.	Обучение вспомогательному плаванию.					
27.	Обучение вспомогательному плаванию.					
28.	Упражнения для изучения дыхания при «кроле» на груди.					
29.	Упражнения для изучения дыхания при «кроле» на груди.					
30.	Упражнения для изучения дыхания при «кроле» на груди.					
31.	Упражнения для изучения движений ног в сочетании с дыханием при «кроле» на груди.					
32.	Упражнения для изучения движений ног в сочетании с дыханием при «кроле» на груди.					
33.	Упражнения для изучения движений рук в сочетании с дыханием при «кроле» на груди.					
34.	Упражнения для изучения движений рук в сочетании с дыханием при «кроле» на					

	груди.					
35.	Упражнения для изучения движений рук в сочетании с дыханием при «кроле» на груди.					
36.	Упражнения для изучения движений ног в плавании «кролем» на спине.					
37.	Упражнения для изучения движений ног в плавании «кролем» на спине					
38.	Профилактика заболеваний, питание, режим. Меры безопасности.					
39.	Упражнения для изучения движений рук в плавании «кролем» на спине.					
40.	Упражнения для изучения движений рук в плавании «кролем» на спине.					
41.	Упражнения для изучения движений ног в сочетании с дыханием при «кроле» на груди.					
42.	Упражнения для изучения движений рук в сочетании с дыханием при «кроле» на груди.					
43.	Упражнения для изучения движений ног в плавании «кролем» на спине					
44.	Упражнения для изучения движений рук в плавании «кролем» на спине.					
45.	Упражнения для согласования движений рук и ног в плавание «кролем» на спине.					
46.	Упражнения для согласования движений рук и ног в плавание «кролем» на спине.					

47.	Упражнения для согласования движений рук, ног и дыхания при «кроле» на груди.					
48.	Упражнения для согласования движений рук, ног и дыхания при «кроле» на груди.					
49.	Обучение вспомогательному плаванию					
50.	Упражнения для изучения движений ног в сочетании с дыханием при «кроле» на груди.					
51.	Упражнения для изучения движений рук в сочетании с дыханием при «кроле» на груди.					
52.	Упражнения для изучения движений ног в плавании «кроле» на спине					
53.	Упражнения для изучения движений рук в плавании «кролем» на спине.					
54.	Упражнения для согласования движений рук и ног в плавании «кролем» на спине					
55.	Упражнения для согласования движений рук, ног и дыхания при «кроле» на груди.					
56.	Обучение вспомогательному плаванию					
57.	Упражнения для изучения движений ног в сочетании с дыханием при «кроле» на груди.					
58.	Упражнения для изучения движений рук в сочетании с дыханием при «кроле» на груди.					
59.	Упражнения для согласования движений рук и ног в плавании «кролем» на спине					

60.	Упражнения для изучения движений ног в сочетании с дыханием при «кроле» на груди.					
61.	Обучение вспомогательному плаванию					
62.	Упражнения для изучения движений рук в сочетании с дыханием при «кроле» на груди.					
63.	Упражнения для изучения движений ног в плавании «кролем» на спине.					
64.	Упражнения для изучения движений рук в плавании «кролем» на спине.					
65.	Упражнения для согласования движений рук, ног и дыхания при «кроле» на груди.					
66.	Изучение учебных прыжков в воду.					
67.	Обучение отдельным элементам техники плавания в способах «Дельфин» и «Брасс».					
68.	Обучение отдельным элементам техники плавания в способах «Дельфин» и «Брасс».					
69.	Упражнения для согласования движений рук, ног и дыхания при «кроле» на груди					
70.	Изучение учебных прыжков в воду					
71.	Проплывание отрезка 15-25 метров «кроле» на груди или на спине					

72.	Обучение отдельным элементам техники плавания в способах «Дельфин» и «Брасс».					

5.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Вся ответственность за безопасность обучающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. (Приложение №1)

3.Используемая литература.

Литература для педагогов:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
3. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. - М.: Владос, 2014.
5. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоров, я, 1990.
6. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
8. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель. 2003.
10. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
11. Плавание: Учебник Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
12. Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М., Физкультура и спорт, 2001.
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
14. Система подготовки спортивного резерва/ Под ред. В.Г. Никитушкина, М., 1993.
15. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. - Киев, 1997.
17. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006, - 216с.
18. В.Н.Платонов., С.Н.Фесенко «Тренировка высококвалифицированных пловцов». ФиС, 1990, Москва
19. Л.П.Макаренко «Техника спортивного плавания», Москва, 2000
20. «Плавание. Учебная программа для тренеров ДЮСШ и училищ Олимпийского резерва», Москва, Федерация плавания,1993

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. [Http://www.fina.org](http://www.fina.org) - официальный сайт Международной федерации плавания.
2. [Http://www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru) – официальный сайт Всероссийской федерации плавания.
3. [Http://www.swim7.narod.ru](http://www.swim7.narod.ru)- сайт тренеров по плаванию (групповое, индивидуальное обучение, статьи, видео по технике плавания, фотоальбомы).
4. [Http://www.swimmer.ru](http://www.swimmer.ru)- центр обучения плавания взрослых.
5. [Http://www.swimsport.ru](http://www.swimsport.ru)- новости водных видов спорта.

Литература для родителей:

1. «Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена»
Веракса А., Горюва А., Леонов С. и Грушко А.
2. Лафлин Терри. «Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче»
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
4. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. – СПб., 1997.
5. Кубышкин В.П. Учите школьников плавать. - М., ФИС, 1998
6. Мурыкин Р.П. Я учусь плавать М., 1991
7. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Обучение плаванию в детском саду. – М., 1991
Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000
8. Физкультура для всей семьи./Сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина – М., 1989.
9. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровым. - М.; Астрель, 2003
10. Наталья Гольдберг, Римма Дондуковская. «Питание юных спортсменов»

Литература для детей:

1. «Плавание. Правила соревнований», Москва 1999
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Интернет-ресурс: Всероссийская федерация плавания - www.russwimming.ru
4. Интернет-ресурс: Портал о спортивном плавании - swimming.ru
5. Интернет-ресурс: Все о плавании - forum.swimming.ru
6. Интернет-ресурс: Пловцы и их биография - i-swimmer.ru
7. Интернет-ресурс: Сайт о плавании - plavaem.info

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Преподаватель обязан:

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

Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

Подать докладную записку в учебную часть и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

преподаватель является в бассейн к началу занятий. При отсутствии преподавателя группа к занятиям не допускается;

преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение бассейна;

выход обучающихся из помещения бассейна до конца занятий допускается по разрешению преподавателя.

Преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

Присутствие обучающихся в помещении бассейна без преподавателя не разрешается.

Учебные группы занимаются под руководством преподавателя в отведенной части бассейна.

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

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

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