



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
центр образования №162 Кировского района Санкт-Петербурга*

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ ЦО №162
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29 августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ЦО № 162 Кировского
района Санкт-Петербурга
_____ Н.А.Кутепова
Приказ № 58.9 от 29 августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
« Плавание»**

Возраст учащихся: 7 - 9 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики: педагоги дополнительного образования

Вострикова В.В.
Поташева А.В.

Санкт – Петербург
2022-2023г

1.1 Пояснительная записка

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека. Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях. Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы. В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность. Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Направленность образовательной программы

Программа «**Начальное обучение плаванию**» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность

Плавание является жизненно необходимым и полезным для здоровья видом спорта.

Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию и закаливанию детей, повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям, воспитывают волю, смелость, трудолюбие и дисциплину. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит. Особая актуальность обучения плаванию состоит в том, что умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста.

Данная рабочая программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по основным направлениям развития ребенка. Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей школьного возраста, строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно- тематическом принципе

построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Отличительная особенность

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что в ней наглядно прослеживается комплексный подход: осознать - понять - подготовиться - действовать в укреплении здоровья обучающихся.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей 7-9 лет.

Задачей занятий по плаванию является не только закаливание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Успешность обучения школьников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько чётко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарно-гигиенические правила.

Цель программы: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями школьников в процессе обучения плаванию.

В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:

Образовательные:

- ❖ Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- ❖ Учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- ❖ Развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.); познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Оздоровительные:

- ❖ Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- ❖ Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- ❖ Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- ❖ Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- ❖ Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- ❖ Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- ❖ Воспитывать самостоятельность, навыки самообслуживания и гигиены;

- ❖ Воспитание здорового образа жизни через обучение плаванию;
- ❖ Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде;
- ❖ Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием;
- ❖ Популяризация плавания.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 7 до 9 лет. Зачисление производится на добровольной основе.

Учащиеся допускаются до занятий при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья учащегося.

Количество учащихся в группе - 12 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 4 часа в неделю, всего 144 учебных часов.

Форма организации занятий:

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально - волевых качеств.

Структура проведения занятий

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

Режим занятий – 2 раза в неделю по 90 минут.

Ожидаемые результаты

- ❖ Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- ❖ Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- ❖ Повышение показателей физического развития детей;
- ❖ Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- ❖ Формирование основных плавательных навыков;
- ❖ Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- ❖ Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения.

Учебный план 2 года обучения

Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
Введение в курс занятий. Гигиенические требования и закаливание организма	4	4	-
Основы техники плавания различными способами. Техника безопасности	56	-	56
Психологическая подготовка	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
ОФП. СФП.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Прикладное плавание	6	4	2
Контроль подготовленности занимающихся	6	-	6
ИТОГО:	72	8	64

Календарно – тематический план

№ Урока.	Тема	Количество часов (ч.)	Дата проведения	
			План.	Факт.
1.	Инструктаж по ТБ (меры безопасности в раздевалке, душе, на воде), теоретические сведения о гигиене пловца. Построение. Расчет. Гимнастическая разминка.	1		
2.	Ходьба. Работа рук ног в воде. Игры в воде. “Караси и щуки”	1		
3.	Чередование ходьбы и бега разными видами. В воде. Игры в воде. “Цапля и лягушки”.	1		
4.	Отталкивание от бортика. Игры в воде. Разучивание подготовительных упражнений в воде: погружение, «Поплавок», упражнения на дыхание.	1		
5.	Прыжки, отталкивание от борта. Игры в воде. «Насос».	1		
6.	Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки». Повторение подготовительных упражнений в воде: погружение, «Поплавок», упражнения на дыхание.	1		
7.	Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания. Игра “Пятнашки с поплавками”	1		
8.	Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры.	1		
9.	Прыжки. Погружение. Скольжение. И г р ы: «Кто быстрее спрячется под воду».	1		
10.	Отталкивание, скольжение на груди. Игры	1		
11.	Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры	1		
12.	Специальные упражнения. Скольжение на спине. Игры.	1		
13.	Скольжение на груди, прямые руки вперед. Скольжение на спине, прямые руки вверх.	1		

14.	Скольжение на груди и спине с различным положением рук	1		
15.	Разучивание движений ног кроль на груди и на спине, упражнения на дыхание.	1		
16.	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.	1		
17.	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем и различным положением рук. Упражнения на дыхание.	1		
18.	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».	1		
19.	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и поворотами головы для вдоха. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».	1		
20.	Плавание при помощи движений ноги кроль на груди с доской и поворотами головы для вдоха. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».	1		
21.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием. Закрепление материала. Свободное плавание.	1		
22.	Плавание при помощи движений ноги кролем на спине с доской и произвольным дыханием. Свободное плавание.	1		
23.	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и поворотами головы для вдоха. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».	1		
24.	Плавание при помощи движений ноги кроль на боку с доской, поворотами головы для вдоха. Свободное плавание.	1		
25.	Плавание при помощи движений ноги кроль на боку с доской, поворотами головы для вдоха. Свободное плавание.	1		
26.	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и поворотами головы для вдоха. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».	1		
27.	Плавание при помощи движений ноги кроль на спине, руки вытянуты вверх стрелочкой, согласование дыхания. Свободное плавание.	1		
28.	Проплыть (бассейн) при помощи движений ноги кроль на спине, руки вытянуты вверх стрелочкой, согласование дыхания. Свободное плавание.	1		
29.	Плавание при помощи движений ноги кроль, руки вытянуты вверх стрелочкой, выполнение вдоха вперед. Свободное плавание.	1		

30.	Проплыть (бассейн) при помощи движений ноги кроль, руки вытянуты вверх стрелочкой, выполнение вдоха вперед. Свободное плавание.	1		
31.	Выполнение упражнения «Поплавок» на результат.	1		
32.	Прыжки. Погружение. Скольжение. И г р ы: «Кто быстрее спрячется под воду».	1		
33.	Кроль на груди. Движения ногами с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием. Изучение правильного выдоха в воду.	1		
34.	Кроль на груди. Изучение работы рук с поддерживающими средствами, в согласовании с дыханием.	1		
35.	Кроль на груди. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и без.	1		
36.	Кроль на спине. Теоретические основы плавания кролем на спине. Упражнения на скольжение. Движения ногами с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием.	1		
37.	Кроль на спине. Изучение работы рук с поддерживающими средствами, в согласовании с дыханием.	1		
38.	Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и без.	1		
39.	Плавание кролем на груди и спине с помощью работы рук и ног. Проплавание коротких отрезков на задержке дыхания.	1		
40.	Свободное плавание. Игры в воде с мячом.	1		
41.	Кроль на спине. Теоретические основы плавания кролем на спине. Изучение движений ногами, руками отдельно с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием.	1		
42.	Кроль на спине. Изучение плавания в полной координации. Специальные упражнения.	1		
43.	Свободное плавание. Игры в воде с мячом.	1		
44.	Кроль на груди. Изучение работы ног при плавании кролем на груди в согласовании с дыханием.	1		
45.	Кроль на груди. Изучение работы ног при плавании кролем на груди в согласовании с дыханием.	1		

46	Кроль на груди. Изучение работы рук при плавании кролем на груди с поддерживающими средствами, в согласовании с дыханием.	1		
47	Кроль на груди. Изучение работы рук при плавании кролем на груди с поддерживающими средствами, в согласовании с дыханием.	1		
48	Кроль на груди. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и без.	1		
49	Кроль на груди. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и без.	1		
50.	Движения ногами кролем на груди и спине (специальные упражнения). Проплавание коротких отрезков по 12,5м с учетом техники.	1		
51.	Кроль на груди. Изучение работы рук при плавании кролем на груди с поддерживающими средствами, в согласовании с дыханием.	1		
52.	Кроль на груди. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и без.	1		
53.	Кроль на спине. Совершенствование движений ногами, руками отдельно с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием.	1		
54.	Кроль на спине и на груди. Проплавание при помощи рук коротких отрезков 12,5м на технику.	1		
55.	Кроль на груди и на спине. Совершенствование плавания в полной координации.	1		
56.	Кроль на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплавание коротких отрезков.	1		
57.	Кроль на спине и на груди. Плавание в полной координации 4х12м.	1		
58.	Свободное плавание. Подвижные игры в воде.	1		
59.	Кроль на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплавание коротких отрезков.	1		
60.	Кроль на спине и на груди. Проплавание при помощи рук коротких отрезков 12,5м на технику.	1		
61.	Кроль на спине и на груди. Плавание в полной координации 4х12м.	1		

62.	Кроль на груди. Совершенствование плавания в полной координации.	1		
63.	Кроль на спине. Совершенствование плавания в полной координации.	1		
64.	Плавание кролем на груди и спине с помощью работы рук и ног. Проплывание коротких отрезков на задержке дыхания.	1		
65.	Свободное плавание. Игры в воде с мячом.	1		
66.	Кроль на груди и на спине. Совершенствование плавания в полной координации.	1		
67.	Кроль на груди. Совершенствование плавания в полной координации.	1		
68.	Кроль на спине. Совершенствование плавания в полной координации.	1		
69.	Кроль на груди и на спине. Совершенствование плавания в полной координации.	1		
70.	Кроль на спине и на груди. Проплывание при помощи рук коротких отрезков 12,5м на технику.	1		
71.	Контрольный урок. Сдача норматива 12,5 м кроль на груди или на спине (по выбору).	1		
72.	Свободное плавание. Подвижные игры в воде.	1		
ИТОГО		72		

Организационно-методические указания.

Основными формами обучения плаванию являются групповые занятия.

Кроме организационных занятий, обучающиеся должны ежедневно выполнять домашнее задания тренера-преподавателя для совершенствования своей физической и специальной подготовки. Теоретическая подготовка проводится в форме беседы, лекций.

Занятие – основная форма учебных занятий. Каждое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

При изучении новых упражнений используются следующие методические приемы:

- показ упражнений;
- разучивание упражнений;
- исправление ошибок;
- подвижные игры на суше и на воде;
- контрольные упражнения.

Подготовительная часть занятия включает в себя:

Построение, переключку. Краткое объяснение задач. Порядок проведения занятия и некоторые теоретические сведения, выполнение общеразвивающих и имитационных упражнений. Расчет учащихся проводится перед занятием на воде, после душа.

Основная часть занятия посвящается:

изучению новых упражнений на суше и воде, закреплению приобретенных умений и навыков на предыдущих уроках.

В **заключительной части** занятия планируется закрепление плавательных навыков в виде игр, эстафет в воде, снижение нагрузки и активный отдых, подведение итогов занятия, даются задания на дом, организованный выход учащихся на бортик бассейна, с последующим расчетом и сопровождением учащихся в душевые и раздевалки.

- Упражнения в воде выполняются только по команде тренера. Занятия по начальному обучению включают в себя большое количество упражнений на скольжение, на установку правильного положения тела в воде, упражнений на дыхание. Выполнение упражнений с задержкой дыхания на вдохе, чередуются с многократными выполнениями выдохов в воду.

- Разнообразие упражнений, их вариативность дают возможность учащимся ознакомиться с большим количеством новых движений, что развивает координационные способности, повышает интерес к плаванию.

- Упражнения изучаются по следующей схеме: от простого к сложному, от элемента движения до координации, от освоенного к неосвоенному.

- Заканчивать занятие в воде необходимо или игрой, или упражнениями, которые учащиеся хорошо получают, это создает благоприятный фон, повышает интерес к очередному занятию.

Ожидаемые результаты:

В результате обучения учащиеся

- должны знать:
- физические свойства воды (плотность, упругость, температура).
- меры безопасности на воде, в раздевалках, душевых (охрана труда)
- технику работы ног и рук в плавании кролем на спине и технику работы ног при

плавании кролем на груди.

- должны уметь:

- старт с тумбочки и из воды, проплыть 25 метров кролем на спине

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки по плаванию проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале каждого занятия или во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме.

Правила поведения на занятиях по плаванию:

- предупреждение травм и несчастных случаев;
- обеспечение безопасности на занятиях плаванием: соблюдение строжайшей дисциплины;
- правила безопасности при занятиях на воде, выполнении отдельных упражнений;
- правила поведения в гардеробе, раздевалках, душевых;
- предупреждение заболеваний при занятиях плаванием.

Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний:

- личная гигиена учащихся в бассейне;
- необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям;
- средства закаливания.

Общеразвивающие упражнения:

1. Построение, переключки.
2. Движения руками стоя и в наклоне вперед в различных положениях; имитационные движения руками («пропеллер», «мельница», «бочка» и т.п.)
3. Наклоны туловища – стоя, в различных направлениях, с различным положением рук; сидя с различным положением рук и ног.
4. Повороты туловища – вправо и влево, с различным положением рук, с махом рук.
5. Приседания - с различным положением рук и ног; с перемещением центра

Специальные упражнения:

1. Работа ногами кролем у статической опоры
2. «поплавок», «звездочка», «стрелочка», «скольжение

3. Занятие на воде

Подготовительные упражнения по освоению с водой.

- Самостоятельные передвижения в воде (ходьба, бег, прыжки; в заданном направлении и

- Погружение в воду (различные варианты).
- Погружение под предметами, с задержкой дыхания.
- ныряние за предметами, лежащими на дне.
- Упражнения для освоения вдоха и выдоха в воду.

Погружение, всплывание и лежание на воде.

Подготовительные упражнения:

- лежание на груди, с опорой руками о бортик (одной, двумя руками), погружая голову в воду.

- «Поплавок», «солдатик», «стрелочка»;
- «стрелочка» на спине и на груди;
- «звездочка» на спине и на груди.

1. Скольжение.

На груди:

- Скольжение на груди - отталкиваясь двумя ногами от дна; стоя одной ногой на дне, другую поставить на стенку бассейна – с доской; без доски.

- Скольжение на груди с различным положением рук.
- игры: «Кто дальше». На спине:
- стоя ногами на дне спиной к воде и держась руками за бортик, прогнуться и лечь на воду;
- лежание на спине с доской;
- скольжение на спине;
- игры: «Кто дальше пролежит», «Винт».

2. Изучение техники плавания кролем на спине.

Начинается разучивание движений ногами как при плавании на спине:

1. Движения ногами в воде на месте, изменяя исходное положение: а) сидя на бортике, руки в упоре сзади;

б) лежа на воде на спине с опорой руками о бортик (хват сверху).

Необходимо следить, чтобы стопы и колени занимающихся не показывались на поверхности воды. Эта ошибка возникает при излишнем сгибании коленей. Нельзя допускать также большой амплитуды движения ног.

2. Плавание ногами на спине с плавательной доской. Лежа на спине, держа двумя руками доску прижатую к груди, работать ногами. По мере освоения изменяется положение плавательной доски – за головой; над тазом; над коленями.

3. Плавание ногами на спине без подвижной опоры:

а) исходное положение – лежа на спине, руки вдоль тела. Выполнять движения ногами; б) с различным положением рук;

в) плавание ногами на спине – руки «стрелочка».

Если у занимающегося не достаточна подвижность в плечевых суставах, наблюдается не полное разгибание плеч, руки при правильном расположении тела зависают над водой, притапливая голову. Для таких учеников можно рекомендовать выполнять упражнение с вытянутой вперёд только одной рукой, добиваясь положения туловища, при котором бы вся рука, расположена впереди, была в воде. Движение ногами на спине считается освоенным тогда, когда занимающиеся без особого напряжения, могут плыть, работая одними ногами с вытянутыми за голову и лежащими на поверхности воды руками.

Разучивание движение руками как при плавании способом кроль на спине.

Плавание на спине, одной рукой держа плавательную доску, другой выполняя подготовительное и гребковое движения:

а) сначала одной рукой, затем другой рукой;

б) с поочерёдным движением рук, перехватывая доску из одной руки в другую (при перехвате доски из одной руки в другую кисти рук должны задерживаться на ней некоторое время, которое соответствует времени нечётного количества удара ног. Это создаёт условие для последующего формирования шести ударного согласования движений рук и ног).

На начальных этапах обучения целесообразно разучивать гребок на спине прямой рукой с движением кисти у поверхности воды. При гребке со сгибанием в локте у занимающихся возникает отставание кисти от движения локтя и происходит так называемый мажущий гребок с уменьшенной силой отталкивания от воды.

Плавание на спине с раздельным, затем поочередным движениями рук без подвижной опоры.

Изменять исходное положение рук – вдоль тела; руки «стрелочкой».

Плавание на спине с одновременными движениями рук – на счет, изменяя исходное положение рук.

Плавание на спине с полуслитным согласованием движений руками, исходное положение рук – одна вверху, другая рука вдоль тела: 1:6 – на шесть ударов ногами один полуцикл движений руками.

Плавание на спине со слитным согласованием движений руками.

Плавание на спине в полной координации с согласованием движений рук, ног и дыхания.

4. Изучение техники плавания кролем на груди.

4.1. Исходное положение – сидя на бортике руки в упоре сзади. Попеременные движения прямыми ногами, стопы ног могут касаться поверхности воды и поднимать брызги при соприкосновении с ней (ноги не сгибать носки оттянуты).

4.2. Исходное положение – лежа в воде на груди держась за бортик двумя руками, согнутыми в локтях, локти упираются в бортик. Движение ногами кролем выполняются с выдохом в воду. Движения ногами попеременные и частые.

4.3. Исходное положение – лёжа в воде на груди, держась за бортик прямыми руками. Попеременные движения ногами (носок оттянут) выполняется с выдохом в воду.

4.4. Держась руками за ближнюю сторону доски, руки прямые выполнять движения ногами кролем с выдохом в воду.

4.5. Исходное положение – руки на доске. Выполнять движения ногами кролем, вдох, выдох в воду опуская голову.

4.6. Держась рукой за середину ближней стороны доски, другая рука прижата к туловищу, выполнять движение ног кролем с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки. Положение рук и направление вдоха чередовать в правую и левую сторону.

4.7. Исходное положение – одна рука вытянута, другая прижата: выполнять движения ногами кролем с поворотом головы и плеч для вдоха в сторону прижатой руки. Во время поворота головы рекомендовать занимающимся, усилить работу ногами. Положение рук и направление вдоха необходимо чередовать в правую и в левую сторону.

4.8. Исходное положение – одна рука вытянута вверх, другая вдоль туловища, работая ногами кролем выполняем вдох в сторону и выдох в воду.

4.9. Отталкиваясь от бортика бассейна, выполнив скольжение, начинать движение ногами кролем, не поворачивая головы для вдоха, делать гребковые движения одной и другой рукой попеременно.

4.10. Исходное положение – руки «стрелочкой» - движения одной рукой с дыханием.

4.11. Исходное положение – то же, отдельно – попеременные движения руками с дыханием – на каждый гребок с паузой; через два гребка.

4.12. Исходное положение – одна рука вытянута вверх, другая вдоль туловища – на шесть движений ногами один полуцикл движений руками с дыханием.

4.13. Плавание со слитным согласованием движений рук и дыханием – под одну руку; через три гребка.

4.14. Плавание кролем на груди в полной координации.

5. Изучение техники стартов и поворотов:

- Соскок вниз ногами из положения сидя на бортике и одной рукой опираясь о него (в момент соскока повернуться в сторону опорной руки).

- Соскок вниз ногами с низкого бортика из положения приседа, опираясь о бортик одной рукой.

- Соскок вниз ногами с низкого бортика из положения приседа.
- Соскок вниз ногами с низкого бортика из положения стоя.
- Соскок со сгибанием ног в коленных суставах к моменту входа в воду (прыжок с брызгами)
- Спад в воду из положения, сидя на низком бортике, ноги упираются в стенку бортика, руки вверх, голова между руками – сильно наклонится вперед, касаясь грудью коленей, и упасть в воду.

Высокий старт.

- Спад в воду с бортика бассейна: из положения сидя в наклоне вперед, руки вверх в положении «стрелочка», - наклониться еще больше вперед, как можно ниже, потеряв равновесие, упасть в воду (во время падения не сгибать в коленных суставах ноги и не отрывать их от опоры как можно дольше). Затем это же упражнение выполняется с заданием: в момент падения оттолкнуться ногами от бортика, после входа в воду скользить вперед как можно дальше.

- То же, но из положения стоя в полу-приседе, пальцы ног на краю бортика.
- Прыжок из полу-приседа в передней стойке (руки опираются о бортик бассейна) с махом руками вперед на дальность скольжения в воде.
- Высокий старт: исходное положение – стоя на тумбочке. Пальцы ног на краю тумбочки, руки вверх в положении «стрелочка». По команде тренера-преподавателя согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклониться вперед, оттолкнуться, выпрямить ноги и выполнить упражнение «стрелочка».

Старт из воды.

Начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

- Сидя на скамейке вдоль неё (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнять движения в медленном темпе, как при старте из воды (мах руками вперед из воды, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

- Взявшись прямыми руками за стартовый поручень, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки над водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

- То же, пронося руки вперед над водой.
- То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходило под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
- Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Поворот простой в кроле на спине

В зале: выполнять по разделения, потом слитно.

Исходное положение – лёжа на спине, головой к стенке. Одна рука вытянута вверх, кисть касается стенки, другая прижата к туловищу (выполнять по разделениям):

1.-принять положение группировки (согнуть ноги и прижать колени к груди).

2.-вытянутой рукой вперед выполнить отталкивание с вращением от стены. Повернуть туловище до положения постановки ног на стену.

3.-сложить руки в положение «стрелка» и выполнить отталкивание двумя ногами от стены.

В воде: лицом к бортику.

- Взявшись прямыми руками за бортик бассейна, принять положение группировки, согнуть ноги и прижать колени к груди, поставить ноги на стенку, оттолкнуться, сложить руки в положение «стрелка» и выполнить скольжение с последующей работой ног.

- То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

- То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Поворот плоский в кроле на груди.

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив её на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и опереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, опереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Игры.

Игры с всплыванием и лежанием па воде

1. «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 даёт указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

2. «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.

3. «Слушай сигнал!»

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт», Каждое их 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.

4. «Пятнашки с поплавком»

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.

5. «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.

Игры с выдохами в воду

1. «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.

2. «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.

3. «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.

4. «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.

5. «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).

Игры со скольжением и плаванием

1. «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.

2. «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.

3. «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.

4. «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 с играющие меняются местами.

5. «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.

Игры с прыжками в воду

1. «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 не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

2. «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 прыгают 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.

3. «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.

4. «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 кладётся 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 водоём, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывёт на безопасное расстояние или выйдет из воды.

5. «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.

6. «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 водоёме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

7. «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.

8. «Полёт»

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 верёвка (или разграничительная дорожка), через которую необходимо перелететь, не задев её.

9. «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.

10. «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

1. «Мяч по кругу»

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

2. «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.

3. «Гонки мячей»

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

Список литературы

1. А.Д. Викулов. Плавание. Учебное пособие для вузов. – С.: Издательство Владос – Пресс, 2004г.
2. Ерофеев Л.М. Учитесь плавать. Лениздат, 1978г.
3. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М, «Олимпия – Пресс», 2006г.
4. А.В. Козлов. Плавание доступно всем. Лениздат, 1986г.
5. А.В. Козлов, А.А. Литвинов «Обучение спортивным способам плавания» (учебно-методическое пособие) Санкт-Петербургский Государственный Университет Физической культуры им П.Ф. Лесгафта – 2006г.
6. Л.П. Макаренко «Юный пловец», Москва, ФиС, 1983г.
7. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры. – Москва, ФиС, 1991г.
8. Морев В.Г. «Делай как я», - М. ФиС, 1977г.
9. Т.И. Осокина «Как учить детей плавать» Москва «Просвещение» 1985г.
10. Плавание. Учебник для техникумов физической культуры. Под ред. В.А. Парфенова, Москва, ФиС, 1981г.
11. А.А.Кашин, О.И. Попов, В.В. Смирнов «Плавание: Примерная программа», Москва, «Советский спорт» 2006г.