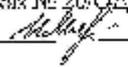




Закрытое административно-территориальное образование -
город Заречный Пензенской области
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 222 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ПРЕДМЕТОВ ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ»
(МОУ «СОШ №222»)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом МОУ
«СОШ №222»
Протокол №139 от 30.05.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директором МОУ «СОШ № 222»
Приказ № 20/ОД от 01.06.2023
 И.И. Любчук

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»

Срок реализации - 4 года.

Программа составлена для групп начальной подготовки,
обучающихся 7-11 лет.

Автор: руководитель
секции «Плавание»,
Гусева Наталья Юрьевна

г. Заречный
Пензенская область
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» составлена на основе образовательной программы по обучению и оздоровлению детей при занятии плаванием (1–4-й классы), автор Гусева О.Ю., г. Заречный, Пензенская область, 2006г., рассчитана на 288 часов.

Актуальность. Новизна. Педагогическая целесообразность.

Программа секции составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе в разделе «Плавание».

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания.

К спортивной подготовке допускаются все дети, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний. Спортивное плавание направлено на обучение детей всеми способами: дельфин, на спине, брасс, кроль, а также стартов и поворотов, на развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей). Одной из главных задач является формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

В процессе плавания создаются благоприятные условия для исправления нарушений осанки и деформаций позвоночника. Это позволило разработать специальное направление – плавание как способ физического развития и совершенствования ребенка. Оно направлено на коррекцию деформаций позвоночника и грудной клетки, улучшение осанки, формирование правильного дыхания, повышение тонуса мышц - разгибателей позвоночника, брюшного пресса, а также улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы.

Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению ребёнка себя как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Отличительные особенности.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она включает в себя два курса:

1. Курс обучения техники всех способов плавания: дельфин, на спине, брасс, кроль, стартов, поворотов. Плавание в ластах. Развитие аэробных, анаэробных возможностей, укрепление мышц организма.
2. Курс плавания как условия для физического развития ребенка особенно наглядно прослеживается на комплексном подходе: осознать  понять  подготовиться  действовать в укреплении здоровья учащихся.

Поэтому вопросы физического развития школьников представлены, как основа профилактики нарушений. Плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего оздоровительного комплекса.

Условия реализации программы: в школе имеется оборудованная материально-техническая база: бассейн. Имеются также подсобные помещения: раздевалки, душ, сушилки для одежды, комната для хранения инвентаря.

Возраст детей, сроки реализации программы.

Программа разделена на несколько разделов по возрастным группам (1 год – 7-8 лет, 2 год -8-9 лет, 3 год- 9-10 лет, 4 год -10-11 лет).

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения, развития и оздоровления учащихся.

Особый акцент в программе сделан на использование методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Цель программы.

Формирование основ здорового образа жизни учащихся, потребности систематических занятий физической культурой и спортом через занятия в секции.

Задачи программы

1. Формирование потребности учащихся к плаванию через привлечение их к систематическим занятиям плаванием, участию в соревнованиях.
2. Укрепление здоровья детей, профилактика заболеваний опорно-двигательной системы в помощью регулярных занятий плаванием.
3. Всестороннее развитие личности ребенка (развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств) через использование различных методик проведения занятия, организацию командных мероприятий.
4. Ведение мониторинга достижения результатов освоения курса в соответствии с индивидуальными особенностями детей через сдачу контрольных нормативов.

Формы и режим занятий.

Занятия могут проводиться всем составом объединения, по группам, индивидуально, исходя из поставленных педагогических задач.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

подготовительной, куда включаются общеразвивающие упражнения; основной, в которой выполняются специальные упражнения по обучению технике плавания, проводятся игры на воде; заключительной, включающей спокойные игры, упражнения для восстановления дыхания, расслабления, в конце заключительной части подводятся итоги занятия.

Количество часов распределяется равномерно (72 ч в год), занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 часа.

Наполняемость групп 12-15 чел.

Ожидаемые результаты и способы определения из результативности.

Программа не предполагает достижения высоких спортивных результатов, основной задачей является сохранение и укрепление физического здоровья ребенка, освоение техники плавания. Контрольные нормативы составляются руководителем секции для данной возрастной группы и представлены в разделе каждого года обучения.

Формы подведения итогов реализации программы. В течение года (2-3 раза в год) проводятся школьные соревнования по плаванию. Разработаны контрольные упражнения и нормативы для учащихся каждого года обучения. В группах первого и второго года обучения контрольные испытания проводятся 1 раз, в конце учебного года. В группах третьего-четвертого года обучения контрольные испытания проводятся 2 раза, в конце каждого полугодия.

Учебный план

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи первого года обучения

I Курс - обучение:

1. Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.
2. Овладение жизненно необходимыми навыками плавания.
3. Обучение основам техники плавания способами кроль на груди, на спине.
4. Повышение разносторонней физической подготовленности детей.
5. Приобретение учащимися уверенности в своих силах.

II Курс – физическое развитие:

1. Улучшение состояния здоровья и закаливание
2. Разгрузка позвоночника - создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановления правильного положения тела.
3. Формирование правильной осанки.

4. Улучшение координации движений.
5. Постановка правильного дыхания.
6. Закаливание.
7. Эмоциональная разрядка.

Учебно -тематический план занятий группы первого года обучения (72 часа)

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
|---------------|---|------------------|-------------------|------------------|
| | | Всего | Теоретиче ские | Практич еские |
| 1 | Правила поведения в бассейне. | 1 | 1 | |
| 2 | Меры безопасности в бассейне. | 1 | 1 | |
| 3 | Личная гигиена пловца. | 1 | 1 | |
| 4 | Плавание - важное средство закаливания. | 1 | 1 | |
| 5 | Общеразвивающие физические упражнения. | 4 | | 4 |
| 6 | Специальные подготовительные (имитационные) упражнения. | 4 | | 4 |
| 7 | Подготовительные упражнения для освоения с водой. | 4 | 1 | 3 |
| 8 | Техника плавания кролем на груди. | 24 | 1 | 23 |
| 9 | Техника плавания кролем на спине. | 24 | 1 | 23 |
| 10 | Прыжки в воду, соскоки, спады. | 4 | | 4 |
| | Эстафеты, игровые упражнения, соревнования. | 4 | | 4 |
| Итого: | | 72 | 7 | 65 |

Основное содержание занятий группы первого года обучения (72 часа.)

Теоретические сведения.

Тема №1 Правила поведения в бассейне (1 час)

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне.

Тема №2 Меры безопасности в бассейне (1 час)

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электрофенами для сушки волос.

Тема №3 Личная гигиена пловца (1 час)

Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

Тема №4 Плавание -важное средство закаливания и укрепления здоровья детей (1 час)

Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно - сосудистой, дыхательной и др. систем организма.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения (4 час.).

Специальные подготовительные (имитационные) упражнения (4 часа.)

Практические занятия (подробное описание в разделе «методическое обеспечение программы»).

Подготовительные упражнения для освоения с водой (4 часа.)

Упражнения для освоения в воде выполняются в течение 10-12 занятий. Выполняя их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде ("Стрела"), делать выдох в воду, скользить по поверхности,

сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе (подробное описание в разделе «методическое обеспечение программы»).

Учебные прыжки и соскоки в воду (4 часа.)

Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и вниз головой (подробное описание в разделе «методическое обеспечение программы»).

Техника плавания Кроль на груди (24 часа.) (подробное описание в разделе «методическое обеспечение программы»).

Техника плавания Кроль на спине (24 часа.) (подробное описание в разделе «методическое обеспечение программы»).

Эстафеты, игровые упражнения, соревнования (4 часов) «Перетягивание в воде», «Плавающая мина», «Прыгни дальше», «Выпрыгивание из воды», «Вращение винтом» (подробное описание в разделе «методическое обеспечение программы»).

Методическое обеспечение программы (первый год обучения)

Специальные подготовительные (имитационные) упражнения

Комплекс №1

1. Ходьба и бег н/м с высоким подниманием колен.

1. Круговые вращения руками вперед, назад.

2. Упр. "Стрела" фиксировать у стены 4сек., повторить 5-6 раз.

3. И.п. - сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки "внутри". Движение ногами кролем.

4. И.п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками.

5. Бег н/м с высоким подниманием колен, ходьба.

6. Упражнения на дыхание.

Комплекс №2

1. Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

2. И.п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем н/с.

3. И.п. - стоя ноги врозь руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону.

4. И.п. - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.

5. Бег н/м с высоким подниманием колен.

6. Упражнения на дыхание

Комплекс №3

1. Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

2. Круговые движения вперед, назад (имитация).

3. Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем.

4. Сидя на полу - работа ног кролем, то же - лежа.

5. Выпрыгивания вверх, с переходом в ускорение, л/б и ходьбу.

6. Упражнения на дыхание.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

1. Передвижение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед, передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений.

2. Упражнение "Полоскание белья".

3. И.п. - стоя на дне, делать поочередные движения ногами способом кроль, при плавании брассом, отталкиваясь от воды передней, внутренней поверхностью голени и стопы.

4. И.п. - присесть в воду до уровня подбородка, руки вытянуты в стороны, лежать на воде.

Повороты туловища налево и направо, удерживая прямые руки на воде и меняя положение кистей рук на воде.

5. Игры и игровые упражнения: "веселые дельфины", "Переправа", "Кто быстрее", "Рыбы и сеть", "Караси и карпы", "Байдарки".

Погружение в воду с головой и открывание глаз

1. "Умывание". И.п. - стоя на дне, наклониться вперед, побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаза руками. Затем сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду на 3 сек.
2. И.п. - стоя лицом к бортику, руками держаться за край бортика. Погружаться с головой в воду и открыть глаза на 5 сек., затем 7 - 10...
3. И.п. - стоя в наклоне на дне, руки на коленях. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза, сосчитать до 5.
4. И.п. - сидя на бортике бассейна. По команде прыгнуть в воду ногами вниз, затем погрузиться с головой под воду.
5. Игры и игровые: "Веселые брызги", "Сядь на дно", "Хоровод", "Поезд идет в тоннель", "Охотники и утки", "Смотри в глаза друг другу", "Искатели жемчуга", "Сосчитай пальцы на руке".

Всплывание и лежание на поверхности воды.

Эти упражнения позволяют детям почувствовать состояние невесомости и научиться лежать в горизонтальном положении на поверхности воды.

1. "Поплавок". И.п. - стоя в воде, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и приседая погрузиться в воду с головой, принять группировку, всплыть на поверхность. В этом положении лежать на воде 10-15 сек., затем вернуться в и.п.
2. "Медуза". Сделав вдох, задержать дыхание, лечь на воду, опустить лицо и руки в воду. Чуть согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги, "повиснуть" в воде на 10 - 12 сек. Затем встать ногами на дно.
3. "Звезда". Сначала выполнить "поплавок", затем на счет 4-5 выпрямить руки и ноги, лечь на воду горизонтально, голова опущена в воду, руки и ноги слегка развести в стороны - держать 10 сек.
4. "Звезда" выполнить в положении н/с.
5. "Стрела"(положение пловца на воде). Стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки вытянуты вперед, положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, руки впереди - держать 10 сек.
6. "Стрела" выполнить в положении н/с.
7. Игры и игровые упражнения: "Поплавок"(кто дальше), "Пятнашки с поплавком", "Чья стрела лучше".

Освоение дыхания в воде

Умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки различного дыхания при плавании.

1. "Умывание". Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох".
2. И.п. - стоя лицом к бортику, приседая в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.
3. И.п. - то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.
4. И.п. - стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду.
5. Игры и игровые упражнения: "У кого вода закипит сильнее", "Поезд идет в тоннель", "Насос".

Скольжения

Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально "проскальзывать" вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

1. "Буксир". Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах, и принять положение "Стрела". Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.

- гребки руками с дыханием.
 - Движение ногами и гребки руками в плавании с дыханием
 - Плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыханием.
2. Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно - тренировочному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

3. Скольжение "Стрелы" без предметов.
4. Скольжение на груди с различным и.п. рук с выдохом в воду.
5. Скольжение на спине с доской.
6. Скольжение на спине без предметов и с различных и.п. рук.
7. Скольжение на груди с элементарными гребками руками.
8. Скольжение на спине с элементарными гребками руками.
9. Игры "Буксир", "Скользят стрелы", "Кто лучше", "Кто дальше", "Кто быстрее".

Учебные прыжки и соскоки в воду Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и вниз головой (подробное описание в разделе «методическое обеспечение программы»).

1. Из и.п. - сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, прыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90° в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду.
2. Этот же прыжок, но из и.п. упор присев.
3. Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.
4. И.п. - осн. стойка, приседая отвести руки вниз-назад, махом рук вперед -прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду.
5. И.п. - осн.стойка. Шагом вперед, прыжок в воду ногами вниз "солдатиком".
6. И.п.- сидя на бортике руки вытянуты вверх и зажать голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками
7. И.п.- упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением в положении "Стрела".
8. И.п.- осн.стойка, руки вытянуты вверх, за голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положении "Стрела".
9. Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна.

Техника плавания Кроль на груди

Упражнения на суше.

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.
 2. Имитация положения пловца на воде ("Стрела"). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течении 4-6 сек., затем "Стрела" в положении лежа.
 3. И.п.- лежа на груди на гимнастической скамейке в положении "Стрела", ноги свободно свешены, движение ногами кролем.
 4. И.п.- то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.
 5. То же, но в сочетании с движениями ногами.
 6. Разучить элементарные гребки руками.
 7. Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.
 8. И.п. - лежа на гимнастической скамейке на груди в положении "Стрела". Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой (левой) в сочетании с дыханием.
- И.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают. Согласование движений ногами кролем, гребка правой(левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.

Упражнения в воде

1. Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.
2. Движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые.
3. Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.
4. Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями "вдох и выдох" в воду с поворотом головы.

5. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение, но уже без доски.
6. Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну.
7. Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.
8. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.
9. Гребок правой (левой) рукой - вдох. Вначале упражнение выполняется наместе, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.
10. Плавание при помощи ногами кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону).
11. Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется наместе, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.
12. Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

Техника плавания Кроль на спине

Упражнения на суше

1. И.п. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение "Стрела".
2. Лежа н/с на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.
3. Выполнять движения руками "мельница" назад.
4. Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.
5. Лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании поочередными гребками руками.
6. Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками "Мельница" назад в согласовании с движением ног.
7. Лежа на гимнастической скамейке, одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движения ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями руками "Мельница". Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной координации.

Упражнения на воде

1. Скольжение н/с с различным и.п. рук.
2. Скольжение н/с с элементарными гребками руками.
3. Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движения ногами кролем.
4. Плавание с доской н/с - ноги кролем.
5. Плавание н/с - ноги кролем, с различным и.п. -рук.
6. Плавание н/с - ноги кролем, поочередные гребки руками.
7. Плавание н/с - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками "Мельница" на сцепление.
8. Плавание н/с с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

Игровые упражнения.

ПЕРЕТЯГИВАНИЕ В ВОДЕ

Основная цель. Развитие силы, командного взаимодействия и волевых качеств. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по освоению водной среды и плаванию.

Организация. Там, где вода по пояс, класс делится на 4 команды (2 — мальчиков и 2 — девочек), которые выстраиваются по разные стороны контрольного поплавка встречными колоннами по одному. Мальчики напротив мальчиков, девочки напротив девочек. Направляющие игроки противостоящих колонн (капитаны) крепко берутся за запястья друг друга сбоку от контрольного поплавка, а остальные участники игры обнимают за пояс игрока, стоящего впереди. К каждой паре противостоящих команд приставляется судья.

Проведение. По сигналу судьи каждая команда старается перетянуть колонну соперников на 3 м в свою сторону от контрольного поплавка. Как только одной из соперничающих команд удастся этого добиться, судья останавливает игру и присуждает ей одно очко. Если в ходе игры капитан выдернул руки или расцепились его игроки, то одно очко получает команда соперников.

Игра повторяется три—пять раз. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«ПЛАВАЮЩАЯ МИНА»

Основная цель. Развитие силы, ловкости, настойчивости и расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по плаванию.

Организация. Там, где вода по пояс, мальчики становятся в один круг, разомкнувшись на вытянутые руки, а девочки — в другой. Игроки каждого круга получают по судье, рассчитываются на первый-второй и берутся за руки, а в центр круга бросается большой резиновый мяч, имитирующий плавающую мину. Первые номера представляют собой одну команду, вторые номера — другую.

Проведение. По сигналу педагога все игроки, не отпуская рук, стараются затащить своего соседа-соперника на «мину», чтобы тот дотронулся до нее любой частью тела и таким образом «подорвался». За успешный «подрыв» соперника команда, сумевшая этого добиться, получает одно очко, и после отхода на прежние позиции игра возобновляется на тех же условиях. Оптимальная продолжительность игры на уроке 3—4 мин.

Побеждает команда, «подорвавшая» на «плавающей мине» большее число соперников.

ПРЫГНИ ДАЛЬШЕ

Основная цель. Развитие силы отталкивания, ловкости и смелости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по плаванию со стартовыми прыжками.

Организация. Игра проводится с отдельным зачетом у мальчиков и у девочек. На участке бассейна, там, где вода по пояс, класс выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки, и делится на однополые тройки игроков. Педагог занимает на бортике место, удобное для сравнительного определения длины прыжков играющих.

Проведение. По команде «Приготовиться!» в каждой тройке игроков двое крайних поворачиваются лицом друг к другу и берутся за руки, на которые становится их третий партнер. По команде «Прыгай!» двое

синхронно подкидывают третьего, который, энергично оттолкнувшись ногами, должен прыгнуть головой в воду как можно дальше вперед.

Победителем признается участник, совершивший самый длинный прыжок в воду. Игра повторяется три раза с поочередной сменой прыгуна в каждой тройке игроков.

Вариант игры. Победителем признается участник, совершивший самый красивый или акробатически сложный прыжок в воду.

ВЫПРЫГИВАНИЕ ИЗ ВОДЫ

Основная цель. Развитие силы отталкивания, быстроты вдоха, устойчивости к гипоксии и волевых качеств. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с плаванием на выносливость.

Организация. Игра проводится с отдельным зачетом у мальчиков и у девочек. Там, где вода по пояс, класс выстраивается двумя шеренгами, стоящими напротив друг друга на расстоянии 3—4 м, и размыкается на вытянутые руки.

Проведение. По сигналу педагога шеренга мальчиков приседает и полностью погружается в воду, постепенно выдыхая в нее и стараясь не выныривать как можно дольше. Когда недостаток кислорода становится невыносимым, игроки произвольно выпрыгивают из воды вверх, с силой оттолкнувшись ногами от дна; во время прыжка делают быстрый и как можно более глубокий вдох и снова погружаются в воду.

В процессе игры можно выпрыгнуть из воды для осуществления вдоха всего только три раза (за этим в качестве контролера внимательно следит стоящий напротив участник другой шеренги), а вынырнув четвертый раз, следует сделать три шага назад, в шеренгу закончивших игру. Выигрывает тот, кто вынырнет в четвертый раз самым последним. Затем то же самое состязание проводится у девочек.

Игру можно повторить два-три раза, с каждым разом увеличивая на единицу число разрешаемых для вдоха выпрыгиваний из воды.

ВРАЩЕНИЕ ВИНТОМ

Основная цель. Развитие силы отталкивания, координационных способностей и расчетливости.

Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий плавания с поворотами.

Организация. В бассейне у бортика, где вода по грудь, класс выстраивается шеренгой и рассчитывается на первый-второй. Первые номера ложатся грудью на воду, вытянув руки вперед и упираясь согнутыми ногами в бортик бассейна, а вторые слегка поддерживают их на плаву снизу.

Проведение. По сигналу педагога первые номера опускают лицо в воду, энергично отталкиваются ногами от бортика и начинают водное скольжение по подобию вращения винта до полной остановки.

Кто сделает большее количество оборотов до конца скольжения (их подсчитывают вторые номера), тот и победил. Затем то же самое игровое задание выполняют вторые номера, а первые слегка поддерживают их на старте и подсчитывают число выполненных оборотов. Игру целесообразно повторить три-четыре раза.

Контрольные упражнения и нормативы для учащихся первого года обучения

| Упражнения | Нормативы | |
|---|-------------------------|--|
| 1. Погружение под воду с продолжительным выдохом | 10-12 погружений подряд | |
| 2. Выпрыгивание из воды с последующим погружением в воду и выдохом - вдохом во время прыжка | 10-12 прыжков | |
| 3. Погружение под воду с заданием поднять со дна бассейна 1,2 - небольших предмета | 10-12 прыжков | |
| 4. Скольжение на груди, руки за головой, без работы ног | 3-6 метров> | |
| 5. Скольжение на груди, руки за головой с работой ног | 6-8 метров> | |
| 6. Скольжение н/с, руки за головой, с работой ног, с дыханием | 3-6 метров | |
| 7. Скольжение н/с, руки за головой, с работой ног, с дыханием | 6-12 метров | |
| 8. Плавание кролем на груди в полной координации без дыхания | 10-12 метров | |
| 9. Плавание на спине в полной координации | 12-25 метров | |
| 10. Спад с низкого бортика из положения сидя | 12 метров | |
| 11. Соскок вниз ногами с бортика бассейна | 12 метров | |

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи второго года обучения

I Курс - обучение:

1. Совершенствование техники кроль, кроль на спине
2. Укрепление здоровья и закаливание.
3. Устранение недостатков в уровне физической подготовленности.
4. Формирование интереса к целенаправленным многолетним занятиям плаванием.

II Курс - общефизический:

1. Формирование правильной осанки.
2. Улучшение координации движений.
3. Приобретение навыков плавания - освоение плавания
4. Увеличение силы и тонуса мышц.
5. Улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
6. Закаливание организма
7. Эмоциональная разрядка.

Учебно - тематический план занятий группы второго года обучения (216 час)

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
|-------|-------------------|------------------|---------------|--------------|
| | | Всего | Теоретические | Практические |
| | | | | |

| | | | | |
|---------------|---|-----------|----------|-----------|
| 1 | Правила поведения в бассейне. | 1 | 1 | |
| 2 | Меры безопасности в бассейне. | 1 | 1 | |
| 3 | Личная гигиена пловца. | 1 | 1 | |
| 4 | Плавание - важное средство закаливания. | 1 | 1 | |
| 5 | Общеразвивающие физические упражнения. | 4 | | 4 |
| 6 | Специальные подготовительные (имитационные) упражнения. | 4 | | 4 |
| 7 | Техника плавания кролем на груди. | 24 | 1 | 23 |
| 8 | Техника плавания кролем на спине. | 24 | 1 | 23 |
| 9 | Прыжки в воду, соскоки, спады. | 4 | 1 | 3 |
| 10 | Старты, повороты на дистанции. | 4 | 1 | 3 |
| 11 | Эстафеты, игровые упражнения, соревнования. | 4 | | 4 |
| Итого: | | 72 | 8 | 64 |

Основное содержание занятий группы второго года обучения (72 час.)

Теоретические сведения.

Тема №1 Правила поведения в бассейне (1 час)

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне.

Тема №2 Меры безопасности в бассейне (1 час)

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электрофенами для сушки волос.

Тема №3 Личная гигиена пловца (1 час)

Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

Тема №4 Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей (1 час)

Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно - сосудистой, дыхательной и др. систем организма.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения (4 часа).

Специальные подготовительные (имитационные) упражнения (4 часа).

Техника плавания Кроль на груди (24 часа). Упражнения для изучения согласования движений рук, ног и дыхания, упражнения для совершенствования техники дыхания (подробное описание в разделе «методическое обеспечение программы»).

Техника плавания Кроль на спине (24 часа). Упражнения на суше. Упражнения в воде.

Упражнения для изучения и освоения способа в целом. Упражнения для изучения основных вариантов движений в технике плавания кролем на спине (подробное описание в разделе «методическое обеспечение программы»).

Учебные прыжки и соскоки в воду (4 час.)

Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и вниз головой. (подробное описание в разделе «методическое обеспечение программы»).

Старты, повороты на дистанции (4 часов.) Техника стартов и поворотов

Кроль на груди. Старт. Поворот. Кроль на спине. Старт. Поворот (подробное описание в разделе «методическое обеспечение программы»).

Эстафеты, игровые упражнения, соревнования (4 часа) (подробное описание в разделе «методическое обеспечение программы»).

Методическое обеспечение программы (второй год обучения)

Техника плавания Кроль на груди

Упражнения для изучения согласования движений рук, ног и дыхания

На суше: 1. Стоя в наклоне вперед прогнувшись лицом к стене, одна рука сзади, другая — впереди и касается стены кончиками пальцев: имитация согласования движений рук и ног, как при плавании кролем, во время ходьбы на месте (носки от пола не отрывать). Занимающихся знакомят с двух- и шестиударной координацией движений.

В первом случае занимающиеся выполняют шаги в ритме счета «раз-два». Каждый счет приходится на касание одной рукой стены и опускание пятки разноименной ноги; другая рука в это время «завершает гребок».

Во втором случае занимающиеся на один полный цикл движения рук выполняют шесть шагов в ритме счета «раз-два-три, раз-два-три». На счет «три» рука касается пальцами стены.

2. Во время движения шагом имитация согласования движений ног и рук, как при плавании двухударным кролем; на шаг вперед левой — «завершение гребка левой рукой и вход в воду правой руки»; на шаг вперед правой — «завершение гребка правой рукой и вход в воду левой руки». На счет «и» занимающийся плавно переносит тяжесть тела вперед с одной ноги на другую и рукой, вытянутой вперед, начинает «гребок», а рукой, вытянутой назад, — «выход руки из воды и движение над водой».

3. То же, что упражнения 1 и 2, но в сочетании с дыханием. В упражнении, выполняемом у стены, голова для вдоха поворачивается сразу же после касания стены рукой, противоположной стороне вдоха. После вдоха голова должна возвратиться в исходное положение лицом вниз раньше, чем рука, под которую выполняется вдох, коснется стены.

В воде: 1. Стоя на дне в полунаклоне вперед прогнувшись, одна рука впереди, другая — сзади, лицо опущено в воду: повторить имитационные упражнения, что и на суше, для согласования движений ног, рук и дыхания, как при плавании кролем.

2. Проплывание с помощью движений рук кролем короткого отрезка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности воды — почувствовать уравнивающие движения ног вверх и вниз, а затем усилить их в ритме двухударной координации.

3. Лежа на груди, руки вдоль туловища: плавание с помощью попеременных захлестывающих движений ладонями и предплечьями назад (локти от туловища не отрывать), координируя каждое движение ладонью назад с небольшим захлестывающим движением одноименной стопой вниз.

4. Проплывание на груди короткого отрезка с помощью ритмичных движений ногами кролем, одна рука вытянута вперед, другая — у бедра и с последующим присоединением движений руками кролем в ритме шестиударной координации.

5. Проплывание коротких отрезков с помощью движений рук и ног с наиболее естественным (удобным) для занимающегося согласованием движений.

6. Проплывание коротких отрезков кролем на груди, вдох в сторону на каждые 2 или 3 полных цикла движений рук.

7. То же, но вдох выполняется на каждый цикл движений рук.

8. Плавание на груди с помощью движений ног и одной руки кролем, другая рука вытянута вперед и опирается ладонью о резиновый круг или плавательную доску; вдох выполняется в первой половине движения руки над водой после гребка.

9. То же, но без опоры рукой о круг или доску.

Во время первых повторений упражнений 8 и 9 голова остается все время повернутой лицом в сторону гребущей руки, рот — над поверхностью воды. После того как занимающийся освоит момент вдоха, голова для выдоха поворачивается лицом в воду.

10. Плавание кролем на груди с дыханием, длину отрезков постепенно увеличивают.

Для совершенствования техники дыхания применяются упражнения 1—5, а также следующие упражнения:

1. Плавание с помощью движений ног и одной руки кролем, другая — у бедра или за спиной. Вдох в сторону прижатой к бедру руки и в момент, когда плечо этой руки выходит вверх вместе с поворотом туловища, а противоположная рука выполняет среднюю часть гребка. С окончанием гребка повернуть плечо вместе с головой в исходное положение.

2. То же, что упражнение 19, но голова для вдоха поворачивается в сторону руки, выполняющей гребок.

3. Плавание с помощью движений ног и одной руки кролем, другая вытянута вперед, вдох выполн22. Плавание кролем с «обгоном». Обе руки вытянуты вперед, ладонь одной — на тыльной стороне

кисти другой, ноги непрерывно двигаются, как при плавании кролем. Выполняются поочередные гребки руками. Рука начинает гребок, как только другая возвратится по воздуху в исходное положение и коснется ладонью кисти. Вдох выполняется под одну руку в конце гребка.

4. Плавание кролем на «сцепление». Одна рука вытянута вперед, другая — у бедра, ноги непрерывно и ритмично двигаются кролем. После того как они сделают 6—8 движений, обе руки одновременно выполняют: одна — захват воды и гребок до бедра, другая — выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох). Затем следует пауза в движениях руками, ноги выполняют 6—8 движений и т. д. Вдох делается под каждую руку, то в левую, то в правую сторону.

5. Плавание кролем на груди с акцентом внимания на дыхании.

6. То же, что упражнения 1—3 и 24, но с двусторонним дыханием через 3, 5 или 7 гребков руками (считая гребки каждой рукой).

яется в сторону гребущей руки.

7. Плавание кролем с дыханием в обе стороны в каждом цикле движений: после вдоха голова вместе с туловищем плавно поворачивается в обратную сторону — выдох в воду; как только рот появится на поверхности с другой стороны, — вдох и снова поворот вместе с туловищем в обратную сторону. Движения головой и туловищем должны выполняться строго по продольной оси тела и естественно согласовываться с движениями руками.

8. Плавание кролем с двусторонним «ложным» дыханием: то же, что упражнение 26, но вдох выполняется с одной стороны.

9. То же, что упражнения 4, 5 и 19—21, но с вращением туловища в обе стороны, как если бы и вторая рука выполняла гребок.

10. Плавание с помощью ритмичных движений ногами кролем и с различным исходным положением рук: обе вытянуты вперед; обе у бедер или за спиной; одна вытянута вперед, другая у бедра.

Плавание с помощью движений ног кролем с доской в вытянутых руках.

11. Плавание с помощью движений ног кролем в положении на боку, нижняя рука вытянута вперед ладонью вниз, голова (ухом) лягнет на руку, верхняя рука у бедра.

12. Плавание кролем на «сцепление» из исходного положения на боку, нижняя рука вытянута вперед ладонью наружу, верхняя у бедра. В положении на боку занимающийся выполняет 6—8 движений ногами кролем и вдох; затем, поворачивая лицо в воду, делает длинный гребок под телом до бедра; одновременно второй рукой с высоким положением локтя выполняет движение над водой; тело перекачивается на другой бок — выдох. Окончание гребка рукой должно совпадать с окончанием поворота тела на другой бок и окончанием выдоха. Количество движений ногами в положении на боку постепенно сокращается. На протяжении всего упражнения ноги двигаются непрерывно.

13. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, удерживая высокую скорость на отрезке.

Техника плавания Кроль на спине

Упражнения на суше

1. Имитация движений рук в кроле на спине в движении и во время ходьбы на месте (на каждый цикл движений рук выполняем шесть шагов).

Упражнения в воде.

1. Плавание кролем на груди, задерживая дыхание с дальнейшим переворотом на спину. 2.

Плавание кролем на спине с подсчетом (на один гребок каждой рукой выполняем три движения ногами).

Техника плавания кролем на спине – упражнения для изучения и освоения способа в целом.

Упражнения в воде. 1. Проплывание небольших отрезков кролем на спине, выполняя вдох, перенося правую (левую) руку. 2. То же упражнение, но задерживая дыхание на несколько циклов. 3.

Преодоление постепенно увеличивающихся отрезков дистанции.

Техника плавания кролем на спине – упражнения для изучения основных вариантов движений в технике плавания кролем на спине.

Упражнения, выполняемые на суше. 1. Стоя, подняв руки вверх, делаем имитацию движений согнутой и прямой рукой, выполняя обычный пронос. 2. Выполняем имитацию движений обеими руками при плавании кролем на спине.

Упражнения в воде. Проплывание небольших отрезков кролем на спине с движениями согнутой и прямой рукой, с проносом «стороной» и обычным проносом, с одновременным движением рук, с акцентом усилий на движения рук, на движения ног.

Учебные прыжки и соскоки в воду

1. Из и.п. - сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90° в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду.
2. Этот же прыжок, но из и.п. упор присев.
3. Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.
4. И.п. - осн. стойка, приседая отвести руки вниз-назад, махом рук вперед -прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду.
5. И.п. - осн.стойка. Шагом вперед, прыжок в воду ногами вниз"солдатиком".
6. И.п.- сидя на бортике руки вытянуты вверх и зажать голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками
7. И.п.- упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением в положении "Стрела".
8. И.п.- осн.стойка, руки вытянуты вверх, за голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положении "Стрела".
9. Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна.

Старты, повороты на дистанции

Техника стартов и поворотов.

Кроль на груди. Старт.

В детских бассейнах изучается простейший старт. Из положения основная стойка, большими пальцами ног зацепиться за край бортика бассейна, руки вверх, "зажать" голову. Приседая наклониться вперед - вниз, грудью лечь на колени и потеряв равновесие, выполнить спад вперед, вход в воду с прямыми руками и следующими скольжением вперед в положении "Стрела".

Поворот

С детьми группы начальной подготовки, разучивают простейший поворот - "маятником". Подплывая к бортику бассейна, коснуться его рукой, в момент касания повернуться на бок в сторону этой руки, затем опираясь рукой о бортик, приподнять голову и плечевой пояс над водой, подтянуть согнутые ноги к животу и поставить их под водой на стенку. Сделать вдох, оттолкнуться рукой от бортика, перевалиться на другой бок, пронести руку по воздуху вперед, опустить ее в воду и вытянуть вперед одновременно с другой рукой. Голова и плечи в это время полностью погружаются в воду. Оттолкнуться ногами от стенки бассейна, вытянуться и после непродолжительного скольжения под водой в положении "Стрела", начинать плыть кролем на груди.

Кроль на спине. Старт.

При плавании на спине старт выполняется из воды. По команде "занять места" пловцы прыгают в воду по своим дорожкам, поворачиваются лицом к стартовым тумбочкам и по команде "На старт!" пловцы руками берутся за ручку тумбочки, согнутыми ногами упираются в стенку бассейна. По команде "Марш!" - выполняют мах руками через стороны вверх и назад, одновременно отталкиваясь ногами от стенки и прогибаясь. После отталкивания вытягивают руки за голову прямые, входят в воду. После скольжения ногами под водой, подключаются руки и плывут н/с в полной координации.

Поворот

С детьми групп начальной подготовки разучивают наиболее простой поворот - "плоский". Подплывая к стенке бассейна н/с, повернуться на грудь, лицом к стенке, взяться руками за бортик, приподнять голову и плечи, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди и поставить на стенку - сделать вдох. Затем выполнить мах руками назад, оттолкнуться ногами от стенки, проскользить в положении "стрела" на спине 3 - 4м, начать движения ногами и руками.

Игровые упражнения.

КТО СДЕЛАЕТ МЕНЬШЕ ГРЕБКОВ

Основная цель. Развитие силы и мощности гребковых движений, координационных способностей и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий со стартом из воды и плавания с поворотами

Организация. Игра проводится с раздельным зачетом у мальчиков и у девочек. Сначала играет одна группа, а за ней — другая.

Перед началом игры ее участники выстраиваются шеренгой на стартовом бортике 25 или 50-м бассейна и рассчитываются на первый-второй. Каждый второй номер — судья первого.

Оговаривается нужный для данного урока способ плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, «дельфин» или на боку).

Проведение. По сигналу педагога первые номера стартом из воды плывут оговоренным способом к противоположному бортику бассейна, выполняют поворот и возвращаются обратно, а вторые внимательно следят за ними и считают количество сделанных гребков, шагая параллельно по бортику вдоль бассейна. Победителем заплыва признается тот, кто затратит на прохождение контрольной дистанции наименьшее количество гребков.

За тем то же самое игровое задание выполняют вторые номера, а первые вылезают на боковой бортик бассейна и подсчитывают количество их гребков.

В итоге определяется общий победитель среди данной группы, после чего в игру на тех же условиях вступает другая группа класса.

ВСТРЕЧНАЯ ПЕРЕПРАВА

Основная цель. Развитие быстроты, координационных способностей, оперативного мышления и взаимовыручки. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с плаванием на скорость определенным способом или транспортировкой товарища.

Организация. Участники игры делятся на 2 команды, выстраивающиеся встречными шеренгами на противоположных берегах речки, пруда или бассейна шириной до 25 м и глубиной по грудь.

Оговаривается способ переправы (вброд, плаванием брассом, на боку, кролем на груди или на спине).

Проведение. По сигналу педагога обе команды начинают встречную переправу на противоположный берег оговоренным способом, стараясь опередить команду соперников. Отстающим игрокам разрешается помогать различными способами. Выигрывает команда, которая первой завершит встречную переправу и построится в полном составе в шеренгу на противоположном берегу. Игру можно повторить два-три раза с изменением способа плавания в каждой очередной переправе.

ЗАБРОСИТЬ МЯЧ В ОБРУЧ

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и оперативного мышления. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с плаванием на скорость.

Организация. Там, где вода по пояс или грудь, класс делится на 2 команды, выстраивающиеся противостоящими шеренгами, расстояние между которыми 3—4 м. В 10—12 м за каждой шеренгой на воду кладут цветной плавающий обруч диаметром 1—1,5 м с удерживающим грузом на дне.

Чтобы играющим было легче различать своих партнеров и соперников, команды надевают шапочки разного цвета, скажем, белого и черного.

Проведение. Спорным броском между шеренгами педагог вводит в игру большой резиновый мяч, а играющие стараются овладеть им и, неся и перебрасывая партнерам по команде вопреки сопротивлению соперников, забросить мяч в их обруч. Команда, доившаяся этого, получает одно очко, а мяч снова вводится в игру их соперниками.

Оптимальная продолжительность игры на уроке — 5—10 мин.

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«ДЕЛЬФИНЫ»

Основная цель. Развитие координационных способностей, быстроты, гибкости и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий со стартовыми прыжками с тумбочки и плаванием на скорость.

Организация. У стартовых тумбочек 25-м бассейна класс делится на несколько равных команд, каждая из которых становится за отведенной ей тумбочкой в колонну по одному. Начиная с 5 м от стартового бортика, на поверхности воды через каждые 1,5 м поперечно натягиваются 10 цветных канатов.

Проведение. По сигналу педагога направляющие игроки соревнующихся колонн выполняют стартовый прыжок со своей тумбочки и наперегонки плывут к первому Канату. Под него они ныряют, а второй канат преодолевают сверху, под третий опять ныряют, а четвертый преодолевают сверху и т. д.

Имитируя волнообразное движение дельфина, каждый участник преодолевает таким образом все пересекающие путь канаты, доплывает до противоположного бортика, вылезает на него и поднимает руку над головой, что является сигналом для старта следующему игроку его колонны. Если пловец, нарушив правила игры, пронырнет под двумя или более канатами подряд, то он должен вернуться на

неправильно пройденное расстояние и только после этого продолжить гонку. Побеждает команда, закончившая гонку первой.

Контрольные упражнения и нормативы для учащихся второго года обучения

| Упражнения | Нормативы |
|--|---------------------|
| 1. Плавание на груди с помощью работы ног, одна рука впереди, другая у бедра, вдох в сторону | 12-25 метров |
| 2. Плавание на спине с помощью работы ног, одна рука впереди, другая у бедра | 12-25 метров |
| 3. Плавание способом кроль на груди в полной координации с дыханием в сторону | 25 - 50 метров |
| 4. Плавание на спине в полной координации | 50-100 метров |
| 5. Смешанное плавание, меняя способы через 12,5 метров, кроль-спина | 50-100 метров |
| 6. Старт с низкого бортика | 50 метров |
| 7. Учебные повороты | 50 метров |
| 8. Умение находить под водой небольшие предметы | 3-4 шт. |
| 9. Плавание в 25 метровом бассейне (городском) кроль на груди, на спине | 25 метров 50 метров |

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи третьего года обучения

I Курс - обучение:

1. Обучение основам техники способов плавания дельфин
2. Совершенствование техники всех способов плавания.
3. Совершенствование техники стартов и поворотов.
4. Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.
5. Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

II Курс - общефизический:

1. Повышение показателей физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей, улучшение координации движений.
2. Увеличение силы и тонуса мышц.
3. Улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. Закаливание.
5. Эмоциональная разрядка учащихся.

Учебно - тематический план третьего года обучения (72 часа.)

| № | Наименование темы | Количество часов | | |
|---|-------------------|------------------|---------------|--------------|
| | | Всего | Теоретические | Практические |
| | | | | |

| | | | | |
|---------------|---|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Правила поведения в бассейне. | 1 | 1 | |
| 2 | Меры безопасности в бассейне. | 1 | 1 | |
| 3 | Личная гигиена пловца. | 1 | 1 | |
| 4 | Плавание - важное средство закаливания. | 1 | 1 | |
| 5 | Общеразвивающие физические упражнения. | 1 | 1 | |
| 6 | Специальные подготовительные (имитационные) упражнения. | 1 | 1 | |
| 7 | Техника плавания кролем на груди | 46 | 2 | 44 |
| 8 | на спине, | | | |
| 9 | способом дельфин. | 12 | 2 | 10 |
| 10 | Старты, повороты на дистанции. | 4 | | 4 |
| 11 | Эстафеты, игровые упражнения, соревнования. | 4 | | 4 |
| Итого: | | 72 | 10 | 62 |

Основное содержание занятий группы третьего года обучения (72час.)

Теоретические сведения.

Тема №1 Правила поведения в бассейне (1 час)

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне.

Тема №2 Меры безопасности в бассейне (1час)

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электрофенами для сушки волос.

Тема №3 Личная гигиена пловца (1час)

Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

Тема №4 Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей (1 час)

Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно - сосудистой, дыхательной и др. систем организма.

Тема №5 Общеобразовательные и специальные физические упражнения (1 час.).

Тема №6 Специальные подготовительные (имитационные) упражнения (1 час.)

Тема №7 Техника плавания кроль на груди (совершенствование) (23 часов) (подробное описание в разделе «методическое обеспечение программы»).

Тема №8 Техника плавания кроль на спине (совершенствование) (23 часов)

Упражнения на воде (подробное описание в разделе «методическое обеспечение программы»).

Техника плавания Дельфин (12часов.) *Упражнения на суше. Упражнения на воде.*

Разучивание движений руками и дыхания (на суше) (подробное описание в разделе «методическое обеспечение программы»).

Старты, повороты на дистанции (4 часов.). *Техника стартов и поворотов. Кроль на груди.*

Старт. Поворот. Кроль на спине. Старт. Поворот (подробное описание в разделе «методическое обеспечение программы»).

Эстафеты, игровые упражнения, соревнования(4часа) (подробное описание в разделе «методическое обеспечение программы»).

Методическое обеспечение программы (третий год обучения)

Техника плавания «Кроль на груди» (совершенствование)

1.Проплывание на груди короткого отрезка с помощью ритмичных движений ногами кролем, одна рука вытянута вперед, другая — у бедра и с последующим присоединением движений руками кролем в ритме шестиударной координации.

2. Проплавание коротких отрезков с помощью движений рук и ног с наиболее естественным (удобным) для занимающегося согласованием движений.
 3. Проплавание коротких отрезков кролем на груди, вдох в сторону на каждые 2 или 3 полных цикла движений рук.
 4. То же, но вдох выполняется на каждый цикл движений рук.
 5. Плавание на груди с помощью движений ног и одной руки кролем, другая рука вытянута вперед и опирается ладонью о резиновый круг или плавательную доску; вдох выполняется в первой половине движения руки над водой после гребка.
 6. То же, но без опоры рукой о круг или доску.
- Во время первых повторений упражнений 8 и 9 голова остается все время повернутой лицом в сторону гребущей руки, рот — над поверхностью воды. После того как занимающийся освоит момент вдоха, голова для выдоха поворачивается лицом в воду.
7. Плавание кролем на груди с дыханием, длину отрезков постепенно увеличивают.

Техника плавания «Кроль на спине» (совершенствование)

Упражнения на воде

1. Скольжение н/с с различным и.п. рук.
 2. Скольжение н/с с элементарными гребками руками.
 3. Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. виже
 4. Плавание с доской н/с - ноги кролем.
 5. Плавание н/с - ноги кролем, с различным и.п. -рук.
 6. Плавание н/с - ноги кролем, поочередные гребки руками.
 7. Плавание н/с - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками
- "Мельница"
8. Плавание н/с с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

Техника плавания «Дельфин»

Упражнения на суше

- И.п. - стоя в упоре на коленях, выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой ("злая кошка").
- И.п. - лежа в упоре сзади, упругие движения тазом вверх-вниз.
1. И.п. - стоя на одной ноге к стенке опираясь на рукой, другая сверху, волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
 2. Волнообразные движения туловищем, руки у бедра.

Упражнения на воде

1. В скольжении на груди, руки у бедер, волнообразные движения ногами и туловищем.
2. То же, но скольжение на спине.
3. Плавание с помощью работы ног дельфином, руки вытянуты вперед.
4. Предыдущее упражнение, но с доской в руках.
5. Нырание с помощью движений ногами дельфином, на отрезках не более 5м.

Разучивание движений руками и дыхания (на суше)

1. И.п.- стоя в наклоне, руки вперед на ширине плеч, ладони вниз, голова слегка приподнята, смотреть на кисти рук. Круговые движения руками вперед.
 2. Предыдущее упражнение, но лицо опущено вниз.
- При разучивании разрешается немного задерживать руки у бедер к моменту вдоха. Вначале вдох можно выполнять через 3 -4 цикла, а затем на каждый цикл движений руками.

Упражнения в воде

1. Стоя в воде в наклоне, круговые движения руками вперед, лицо опущено вниз.
2. Плавание с помощью движений руками дельфин, с поплавком между ног и с задержкой дыхания.
3. Предыдущее упражнение, но в согласовании с дыханием (вдох через 2 -3 цикла движений руками, затем на каждый цикл).
4. Плавание руками дельфином, но без полавка.
5. Плавание дельфином на задержке дыхания, с помощью движений рук и легких поддерживающих движений ног.

6. Плавание двухударным дельфином на задержке дыхания.
7. Предыдущее упражнение, но с дыханием через два, три цикла движений рук, затем на каждый цикл движений.

Старты, повороты на дистанции

Техника стартов и поворотов

Кроль на груди. Старт.

В детских бассейнах изучается простейший старт. Из положения основная стойка, большими пальцами ног зацепиться за край бортика бассейна, руки вверх, "зажать" голову. Приседая наклониться вперед - вниз, грудью лечь на колени и потеряв равновесие, выполнить спад вперед, вход в воду с прямыми руками и следующими скольжением вперед в положении "Стрела".

Поворот

С детьми группы начальной подготовки, разучивают простейший поворот - "маятником". Подплывая к бортику бассейна, коснуться его рукой, в момент касания повернуться на бок в сторону этой руки, затем опираясь рукой о бортик, приподнять голову и плечевой пояс над водой, подтянуть согнутые ноги к животу и поставить их под водой на стенку. Сделать вдох, оттолкнуться рукой от бортика, перевернуться на другой бок, пронести руку по воздуху вперед, опустить ее в воду и вытянуть вперед одновременно с другой рукой. Голова и плечи в это время полностью погружаются в воду.

Оттолкнуться ногами от стенки бассейна, вытянуться и после непродолжительного скольжения под водой в положении "Стрела", начинать плыть кролем на груди.

Кроль на спине. Старт.

При плавании на спине старт выполняется из воды. По команде "занять места" пловцы прыгают в воду по своим дорожкам, поворачиваются лицом к стартовым тумбочкам и по команде "На старт!" пловцы руками берутся за ручку тумбочки, согнутыми ногами упираются в стенку бассейна. По команде "Марш!" - выполняют мах руками через стороны вверх и назад, одновременно отталкиваясь ногами от стенки и прогибаясь. После отталкивания вытягивают руки за голову прямые, входят в воду. После скольжения ногами под водой, подключаются руки и плывут н/с в полной координации.

Поворот

С детьми групп начальной подготовки разучивают наиболее простой поворот - "плоский".

Подплывая к стенке бассейна н/с, повернуться на грудь, лицом к стенке, взяться руками за бортик, приподнять голову и плечи, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди и поставить на стенку - сделать вдох. Затем выполнить мах руками назад, оттолкнуться ногами от стенки, проскользить в положении "стрела" на спине 3 - 4м, начать движения ногами и руками.

Игровые упражнения

ЗАПЛЫВ С ДОСКАМИ

Основная цель. Развитие координационных способностей, быстроты и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по совершенствованию движений ног при плавании кролем или брассом.

Организация. Игра проводится с раздельным зачетом у девочек и у мальчиков. Там, где вода по пояс или грудь, класс строится за линиями стартовых поплавок разомкнутыми на вытянутые руки встречными шеренгами: одна шеренга состоит из девочек, другая — из мальчиков. Расстояние между шеренгами 15-25 м. В руках у девочек плавательные доски. Оговаривается способ движений ногами на дистанции (кролем или брассом).

Проведение. По сигналу педагога шеренга девочек отталкивается от дна и, вытянув руки с досками вперед, наперегонки плывет к встречной шеренге мальчиков, работая одними ногами оговоренным способом.

Побеждает та, которая первой передаст свою плавательную доску стоящему напротив мальчику встречной шеренги. За тем то же самое игровое задание выполняют мальчики, финишем которых является стартовая линия девочек. Побеждает тот, кто финиширует первым.

СКОЛЬЖЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ РУК

Основная цель. Развитие координационных способностей, быстроты и силы отталкивания.

Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по совершенствованию движений рук при плавании кролем на груди или спине.

Организация. В бассейне у бортика, где вода по пояс или грудь, класс выстраивается в шеренгу и рассчитывается на первый-второй. В 5 и 20 м от бортика поплавками обозначены промежуточная и финишная линии.

Проведение. По сигналу педагога первые номера энергично отталкиваются ногами от бортика и, вытянув руки вперед, скользят по воде на груди до промежуточной линии, поравнявшись с которой подключают поочередные движения рук кролем.

Выигрывает тот, кто пересечет финишную линию первым. Затем то же самое игровое задание выполняют вторые номера.

Вариант игры. То же самое на спине.

ПОДВОДНЫЙ ПОИСК

Основная цель. Развитие быстроты, внимания и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по плаванию со стартом из воды или доставанием предметов с небольшой глубины.

Организация. На участке бассейна, где вода по грудь, класс делится на 2 команды, выстраивающиеся в одну общую шеренгу с незначительным меж командным интервалом. Играющим показывают два стандартных игровых комплекта разного цвета, состоящих из 10 различных металлических предметов:

кубиков, прямоугольников, шариков и т. д. В нескольких метрах перед каждой командой педагог разбрасывает развернутым веером по комплекту показанных предметов, тут же погружающихся в воду.

Проведение. По условному сигналу обе соревнующиеся команды должны как можно быстрее разыскать под водой все предметы своего комплекта, извлечь их оттуда и разложить в ряд на бортике бассейна перед педагогом.

Выигрывает команда, выполнившая игровое задание первой. При слишком быстром нахождении предметов игру можно повторить, разбросав их шире и дальше.

ПРОРЫВ «СОМА»

Основная цель. Развитие быстроты, координационных способностей, расчетливости и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с плаванием под водой.

Организация. На подходящем участке учебного бассейна, там, где вода по грудь, из участников игры выбирается один «сом», а остальные игроки становятся в круг, спиной к центру, и берутся за руки, предельно разомкнувшись и имитируя своеобразный рыбный загон. «Сом» размещается в центре этого «загона».

Проведение. По сигналу педагога «сом» старается незаметно вырваться из «загона», проплыв под водой между играющими, а те, почувствовав его приближение, загораживают ему путь и стремятся поймать. После неудачной попытки прорыва «сом» должен вернуться обратно и искать другой проход.

Игрок, справа от которого «сом» прорвался наружу, меняется с ним местами и ролями. После пяти безуспешных попыток прорваться на свободу «сома» заменяют другим игроком. Оптимальная продолжительность игры на уроке около 5 мин.

Лучшими признаются «сомы», затратившие на прорыв к свободе наименьшее количество попыток.

СКОЛЬЖЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ НОГ

Основная цель. Развитие координационных способностей, быстроты и силы отталкивания.

Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по совершенствованию движений ног при плавании кролем на груди или спине.

Организация. В бассейне у бортика, где вода по пояс, участники игры выстраиваются шеренгой и рассчитываются на первый-второй. В 5 и 15—20 м от бортика поплавками обозначены промежуточная и финишная линии.

Проведение. По сигналу педагога первые номера энергично отталкиваются ногами от бортика и, вытянув руки вперед, скользят по воде на груди до промежуточной линии, поравнявшись с которой подключают вспомогательные движения ног кролем.

Победителем признается тот, кто первым пересечет линию финиша. Затем то же самое игровое задание выполняют вторые номера.

Вариант игры. То же самое на спине.

ЗАПЛЫВ С ПОВОРОТОМ

Основная цель. Развитие быстроты, координационных способностей и расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий плавания определенным способом со стартовыми прыжками и поворотами.

Организация. Игра проводится одновременно всем классом, но с отдельным зачетом у мальчиков и у девочек. Перед стартовыми тумбочками бассейна длиной до 25 м класс делится на 4 команды (2 — мальчиков и 2 — девочек), которые выстраиваются у отведенных им тумбочек колоннами по одному. Оговаривается способ плавания.

Проведение. По сигналу педагога первые игроки всех четырех колонн выполняют стартовый прыжок со своих тумбочек и наперегонки плывут вперед оговоренным способом. Доплыв до противоположного бортика, делают поворот и возвращаются обратно. Касанием стартового бортика рукой передают эстафету следующему игроку своей колонны и после его стартового прыжка вылезают из воды. Следующий игрок выполняет то же самое игровое задание и так далее до последнего.

Выигрывают команды, закончившие указанную эстафету первыми в своей группе.

КОСНИСЬ МЯЧОМ БОРТИКА

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по скоростному плаванию с поворотами.

Организация. В 25-м бассейне класс делится на 2 команды, выстраивающиеся у противоположных коротких бортиков, которые они должны защищать в процессе проводимой игры.

Проведение. По условному сигналу педагог бросает в середину бассейна ватерпольный (резиновый или другой подходящий) мяч. Участники обеих команд наперегонки плывут к нему, и команда, сумевшая завладеть мячом, начинает целенаправленно распасовывать его между своими игроками, стараясь проникнуть к короткому бортику соперников, несмотря на их согласованное сопротивление, и коснуться любого участка его надводной части мячом (прижать хотя бы на секунду), за что начисляется одно очко. Броски мяча в борт с любого расстояния не засчитываются. Игра возобновляется игроками, пропустившими мяч, свободным броском от защищаемого ими бортика. Продолжительность игры на уроке — до 10 мин.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Контрольные упражнения и нормативы для учащихся третьего года обучения

| Упражнения | Нормативы |
|--|------------------|
| 1. Плавание на груди с помощью работы ног способом кроль, одна рука у бедра, другая впереди - вдох в сторону | 25 - 50 метров |
| 2. Плавание способом кроль на груди в полной координации | 100-200 метров |
| 3. Плавание на спине в полной координации | 100-500 метров |
| 4. Плавание с помощью работы ног способом дельфин | 12-25 метров |
| 5. Плавание способом дельфин в полной координации без дыхания | 12 метров |
| 6. Плавание способом дельфин в полной координации с дыханием | 12-25 метров |
| 7. Нырание и проплывание под водой на задержку дыхания | 12 метров |
| 8.. Старт с низкого бортика из положения стоя в наклоне | 6м |
| 9. Старт из воды способом на спине | 6м |
| 10. Скоростное плавание изученными способами | 50 -100м |
| 11. Плавание в ластах | 200-300м |
| 12. Поиск предметов на дне | 5-6 предметов |

Задачи четвёртого года обучения

I Курс - обучение:

Освоение техники способов плавания дельфин, брасс.

Совершенствование техники всех способов плавания.

Совершенствование техники стартов и поворотов.

Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

II Курс - лечебный:

Улучшение координации движений.

Увеличение силы и тонуса мышц.

Улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Закаливание.

Развитие волевых качеств и создание психологического стимула для дальнейших занятий плаванием.

Эмоциональная разрядка учащихся.

Учебно - тематический план четвёртого года обучения (72 час.)

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
|---------------|---|------------------|-----------------------|----------------------|
| | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1 | Правила поведения в бассейне. | 1 | 1 | |
| 2 | Меры безопасности в бассейне. | 1 | 1 | |
| 3 | Личная гигиена пловца. | 1 | 1 | |
| 4 | Плавание - важное средство закаливания. | 1 | 1 | |
| 5 | Общеразвивающие физические упражнения. | 1 | | 1 |
| 6 | Специальные подготовительные (имитационные) упражнения. | 1 | | 1 |
| 7 | Техника плавания кролем, | 38 | | 38 |
| 8 | на спине, | | | |
| 9 | способом дельфин, | 10 | | 10 |
| 10 | брасс | 10 | | 10 |
| 11 | Эстафеты, игровые упражнения, соревнования. | 4 | | 4 |
| 12 | Старты | 4 | | 4 |
| Итого: | | 72 | 4 | 68 |

Основное содержание занятий группы четвертого года обучения (72 часа.)

Теоретические сведения.

Тема №1 Правила поведения в бассейне (1 час)

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне.

Тема №2 Меры безопасности в бассейне (1 час)

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электрофенами для сушки волос.

Тема №3 Личная гигиена пловца (1 час)

Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

Тема №4 Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей (1 час)

Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно - сосудистой, дыхательной и др. систем организма.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения (1 час.).

Специальные подготовительные (имитационные) упражнения (1 час.)

Техника плавания кроль на груди (совершенствование) (19 часов) (подробное описание в разделе «методическое обеспечение программы»).

Техника плавания кроль на спине (совершенствование) (19 часов). Упражнения на воде (подробное описание в разделе «методическое обеспечение программы»).

Техника плавания Дельфин (10 часов.) Упражнения на суше. Упражнения на воде.

Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Упражнения в воде (подробное описание в разделе «методическое обеспечение программы»).

Техника плавания брасс (10 часов.) Упражнения на суше. Упражнения в воде (подробное описание в разделе «методическое обеспечение программы»).

Эстафеты, игровые упражнения, соревнования(4часа) (подробное описание в разделе «методическое обеспечение программы»).

Методическое обеспечение программы (четвертый год обучения)

Техника плавания кроль на груди (совершенствование)

1.Проплывание на груди короткого отрезка с помощью ритмичных движений ногами кролем, одна рука вытянута вперед, другая — у бедра и с последующим присоединением движений руками кролем в ритме шестиударной координации.

2. Проплывание коротких отрезков с помощью движений рук и ног с наиболее естественным (удобным) для занимающегося согласованием движений.

3. Проплывание коротких отрезков кролем на груди, вдох в сторону на каждые 2 или 3 полных цикла движений рук.

4. То же, но вдох выполняется на каждый цикл движений рук.

5. Плавание на груди с помощью движений ног и одной руки кролем, другая рука вытянута вперед и опирается ладонью о резиновый круг или плавательную доску; вдох выполняется в первой половине движения руки над водой после гребка.

6. То же, но без опоры рукой о круг или доску.

Во время первых повторений упражнений 8 и 9 голова остается все время повернутой лицом в сторону гребущей руки, рот — над поверхностью воды. После того как занимающийся освоит момент вдоха, голова для выдоха поворачивается лицом в воду.

7.Плавание кролем на груди с дыханием, длину отрезков постепенно увеличивают.

Техника плавания кроль на спине (совершенствование).

Упражнения на воде

1.Скольжение н/с с различным и.п. рук.

2Скольжение н/с с элементарными гребками руками.

3.Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. виже

4.Плавание с доской н/с - ноги кролем.

5. Плавание н/с - ноги кролем, с различным и.п. -рук.

6.Плавание н/с - ноги кролем, поочередные гребки руками.

7.Плавание н/с - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками

"Мельница"

8.Плавание н/с с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

Техника плавания Дельфин

Упражнения на суше

И.п. - стоя в упоре на коленях, выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой ("злая кошка").

И.п. - лежа в упоре сзади, упругие движения тазом вверх-вниз.

1.И.п. - стоя на одной ноге к стенке опираясь на рукой, другая сверху, волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

2.Волнообразные движения туловищем, руки у бедра.

Упражнения на воде

1.В скольжении на груди, руки у бедер, волнообразные движения ногами и туловищем.

2.То же, но скольжение на спине.

3.Плавание с помощью работы ног дельфином, руки вытянуты вперед.

4.Предыдущее упражнение, но с доской в руках.

5.Нырание с помощью движений ногами дельфином, на отрезках не более 5м.

Разучивание движений руками и дыхания (на суше)

1.И.п.- стоя в наклоне, руки вперед на ширине плеч, ладони вниз, голова слегка приподнята, смотреть на кисти рук. Круговые движения руками вперед.

2.Предыдущее упражнение, но лицо опущено вниз.

При разучивании разрешается немного задерживать руки у бедер к моменту вдоха. Вначале вдох можно выполнять через 3 -4 цикла, а затем на каждый цикл движений руками.

Упражнения в воде

1.Стоя в воде в наклоне, круговые движения руками вперед, лицо опущено вниз.

2.Плавание с помощью движений руками дельфин, с поплавком между ног и с задержкой дыхания.

3.Предыдущее упражнение, но в согласовании с дыханием (вдох через 2 -3 цикла движений руками, затем на каждый цикл).

4. Плавание руками дельфином, но без поплавка.

5.Плавание дельфином на задержке дыхания, с помощью движений рук и легких поддерживающих движений ног.

6.Плавание двухударным дельфином на задержке дыхания.

7.Предыдущее упражнение, но с дыханием через два, три цикла движений рук, затем на каждый цикл.

Техника плавания брасс

Упражнения на суше

1. И.п. - стоя боком к стенке и опираясь на нее рукой (другая на поясе), ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны "до отказа". Приседания, разводя колени в стороны, и не отрывая пяток от пола.

2. Предыдущее упражнение, но вместо приседаний выполнять выпрыгивания вверх из полуприседа.

3. И.п. - стоя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами как при плавании брассом, медленно подтянуть ноги, сгибая их разводить колени в стороны, волоча пятки по полу, развернуть носки в стороны, описывая стопами полукруг, соединить ноги и вытянуть их.

4. И.п. - лежа на груди на скамейке. Движения ногами, как при плавании брассом с помощью преподавателя. Подтягивание ног ученик выполняет самостоятельно в момент разведения носков в стороны преподаватель берет руками стопы и помогает принять нужное и.п. перед отталкиванием, затем, не выпуская ног помогает ему правильно воспроизвести гребковое движение и соединить ноги вместе. Следить за плавным сгибанием ног, быстрым разворотом стоп носками в стороны, энергичным разгибанием и сведением ног.

5. И.п. - стоя в наклоне, руки вперед ладонями вниз, смотреть на кисти. Развести руки в стороны-вниз чуть больше ширины плеч, согнуть руки в локтевых суставах, направляя локти вниз- внутрь под подбородок, и соединяя кисти вновь вместе, выпрямить руки вперед в и.п. и выдержать в этом положении небольшую паузу.

6. Предыдущее упражнение, но растягивая резиновый амортизатор.

7. Упражнения 1,2, но в сочетании с дыханием, во время захвата(вторая половина гребка) вдох, во время выведения рук вперед - выдох.

Упражнения в воде

1.И.п.- стоя на глубине по пояс. Упражнения 1,2, которые выполняются на суше.

2. Передвижение по дну бассейна прыжками, пятки вместе, носки развернуты в стороны "пингвины".

3.И.п. - лежа на груди (на спине) с опорой рук о бортик. Движения ногами брассом. Следить за ровным положением тела (таз у поверхности воды, четким разведением стоп носками в стороны,

разведением колен в стороны, немного шире таза, энергичным отталкиванием стопами по дугам назад, паузой после отталкивания ногами).

4. В скольжении на груди, руки впереди - движения ногами брасс, выполнять 2,3 цикла движений.

5. Предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер.

6. Плавание брассом, руки впереди, с плавательной доской в руках и без нее.

7. Плавание брассом с отдельным согласованием движений руками и ногами.

8. Плавание брассом в полной координации (от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию).

Игровые упражнения

СКОЛЬЖЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ НОГ

Основная цель. Развитие координационных способностей, быстроты и силы отталкивания.

Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по совершенствованию движений ног при плавании кролем на груди или спине.

Организация. В бассейне у бортика, где вода по пояс, участники игры выстраиваются шеренгой и рассчитываются на первый-второй. В 5 и 15—20 м от бортика поплавками обозначены промежуточная и финишная линии.

Проведение. По сигналу педагога первые номера энергично отталкиваются ногами от бортика и, вытянув руки вперед, скользят по воде на груди до промежуточной линии, поравнявшись с которой подключают вспомогательные движения ног кролем.

Победителем признается тот, кто первым пересечет линию финиша. Затем то же самое игровое задание выполняют вторые номера.

Вариант игры. То же самое на спине.

ЗАПЛЫВ С ПОВОРОТОМ

Основная цель. Развитие быстроты, координационных способностей и расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий плавания определенным способом со стартовыми прыжками и поворотами.

Организация. Игра проводится одновременно всем классом, но с отдельным зачетом у мальчиков и у девочек. Перед стартовыми тумбочками бассейна длиной до 25 м класс делится на 4 команды (2 — мальчиков и 2 — девочек), которые выстраиваются у отведенных им тумбочек колоннами по одному. Оговаривается способ плавания.

Проведение. По сигналу педагога первые игроки всех четырех колонн выполняют стартовый прыжок со своих тумбочек и наперегонки плывут вперед оговоренным способом. Доплыв до противоположного бортика, делают поворот и возвращаются обратно. Касанием стартового бортика рукой передают эстафету следующему игроку своей колонны и после его стартового прыжка вылезают из воды. Следующий игрок выполняет то же самое игровое задание и так далее до последнего.

Выигрывают команды, закончившие указанную эстафету первыми в своей группе.

КОСНИСЬ МЯЧОМ БОРТИКА

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по скоростному плаванию с поворотами.

Организация. В 25-м бассейне класс делится на 2 команды, выстраивающиеся у противоположных коротких бортиков, которые они должны защищать в процессе проводимой игры.

Проведение. По условному сигналу педагог бросает в середину бассейна ватерпольный (резиновый или другой подходящий) мяч. Участники обеих команд наперегонки плывут к нему, и команда, сумевшая завладеть мячом, начинает целенаправленно распасовывать его между своими игроками, стараясь проникнуть к короткому бортику соперников, несмотря на их согласованное сопротивление, и коснуться любого участка его надводной части мячом (прижать хотя бы на секунду), за что начисляется одно очко. Броски мяча в борт с любого расстояния не засчитываются. Игра возобновляется игроками, пропустившими мяч, свободным броском от защищаемого ими бортика. Продолжительность игры на уроке — до 10 мин.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

ТУДА — КРОЛЕМ, ОБРАТНО — БРАССОМ

Основная цель. Развитие быстроты, координационных способностей и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по скоростному плаванию кролем или брассом.

Организация. Там, где вода по грудь, класс выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. В 15—20 м перед шеренгой на поплавах поперечно натягивают яркий цветной шнур.

Если позволяют размеры игрового участка, то игра проводится одновременно всем классом, но с отдельным зачетом у мальчиков и у девочек. Если же весь класс на стартовом отрезке не уместится, то сначала играют мальчики, а за ними — девочки.

Проведение. По сигналу педагога участники игры отталкиваются ногами от дна и плывут вперед кролем на груди.

Доплыв до шнура, ныряют под него, а вынырнув за ним, поворачиваются кругом и хлопают в ладоши над головой, после чего опять подныривают под шнур и плывут обратно брассом.

Побеждает тот, кто, правильно выполнив игровое задание, вернется на место старта первым в своей группе.

Вариант игры. Туда плыть кролем на груди, а обратно — кролем на спине или наоборот. Одним из составных компонентов такой игровой комбинации комплексного плавания может быть и любой другой изученный играющими способ плавания, актуальный для проводимого урока.

Контрольные упражнения и нормативы для учащихся четвертого года обучения

| Упражнения | Нормативы |
|--|------------------|
| 1. Плавание на груди с помощью работы ног способом кроль, одна рука у бедра, другая впереди - вдох в сторону | 25 - 50 метров |
| 2. Плавание способом кроль на груди в полной координации | 100-200 метров |
| 3. Плавание на спине в полной координации | 100-400метров |
| 4. Плавание с помощью работы ног способом дельфин | 12-25 метров |
| 5. Плавание способом дельфин в полной координации без дыхания | 12 метров |
| 6. Плавание способом дельфин в полной координации с дыханием | 12-25 метров |
| 7. . Плавание с помощью работы ног способом брасс | 12-25 метров |
| 8. Плавание способом брасс в полной координации | 25 – 50м |
| 9.Ныряние и проплывание под водой на задержку дыхания | 12 метров |
| 10. Старт с низкого бортика из положения стоя в наклоне | 6 – 10м |
| 11.Старт из воды способом на спине | 6 – 10 м |
| 12. Скоростное плавание изученными способами | 50 -100м |
| Плавание в ластах | 200-400м |
| Поиск предметов на дне | 5-6 предметов |

Список используемой литературы:

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детских-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» Кашкин А.А. Попов О.И. Смирнов В.В., Советский спорт, 2004г.
2. Плавание. Игровой метод обучения», Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Серия: Библиотечка тренера , 2006, Изд.: Олимпия Пресс, Пространство
3. «Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста» Петрова Н.Л., Баранов В. А. 2008.
4. «Начальное обучение плаванию» Кошанов А. И., Чистые пруды, 2006 г.

«Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста» Еремеева Л. Ф., Детство-Пресс, 2009

Список интернет-ресурсов

1. www.russwimming.ru

2. www.swimming.ru

3. <http://sportom.ru>