

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Мурманской области
«Мурманский областной центр дополнительного образования «Лапландия»

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол
от 31.03.2021 № 32

Председатель  А.Ю. Решетова

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГАУДО МО
«МОЦДО «Лапландия»
от 31.03.2021 № 402

Директор  С. В. Кулаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»

Возраст учащихся: **8-12 лет**
Срок реализации программы: **1 год**

Составители:
Комышник Ирина Сергеевна
Кузнецова Лидия Михайловна,
педагог дополнительного образования

Мурманск
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы –**стартовый.**

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «**Юный пловец**» (далее - Программа) составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу учреждения дополнительного образования, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного Санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Данная программа направлена на обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Мурманска «Средняя общеобразовательная школа № 44» в возрасте 8-12 лет.

Актуальность и педагогическая целесообразность реализации программы в том, что она обеспечивает воспитание личностных качеств ребёнка. Процесс обучения плаванию для многих непростой: у ребёнка существует естественный страх перед водой. Чтобы преодолеть его, необходимо сформировать у учащегося правильную мотивацию, поставить ясные цели, приложить трудолюбие и волю, чтобы научиться плавать.

Данная программа разработана с учетом половозрастных особенностей занимающихся.

Программа направлена на изучение техники плавания, в программе введены схемы учета физического развития детей, проведение мониторинга физического развития и состояния здоровья. Предусмотрен раздел подводящих упражнений направленного воздействия на связки, мышцы и сухожилия.

Обучающиеся, сдавшие контрольные нормативы, могут продолжить обучение в группах последующих годов обучения по плаванию, либо в других группах физкультурно-спортивной направленности ГАУДО МО «МОЦМДО «Лапландия».

Цель и задачи программы

Цель – формирование культуры здорового образа жизни, поддержание и укрепление здоровья учащихся посредством плавания.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития плавания, особенностями различных видов плавания;
- ознакомить с техникой безопасности в душевой; во время занятий в спортивном зале, в бассейне;
- ознакомить с основами личной гигиены спортсмена;
- обучить выполнению общеразвивающих упражнений на воде;
- обучить комплексам специальных упражнений на воде;
- обучить плаванию способами «Кроль на груди» и «Кроль на спине»;
- обучить навыкам закаливания, посредством водных процедур.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес к самостоятельным занятиям плаванием;
- организовать формирование здоровьесберегающего стиля поведения обучающихся;
- воспитать положительные морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, трудолюбие, самостоятельность;
- формировать доброжелательное отношение к товарищам, уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других;
- формировать духовно-нравственные качества социально активной личности, воспитывать трудолюбие, инициативность и настойчивость в преодолении трудностей.

Развивающие:

- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, мышечной и дыхательной системы;
- способствовать развитию силы, гибкости, выносливости, самостоятельности, инициативности.

Адресат программы: обучающиеся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Мурманска «Средняя общеобразовательная школа № 44», желающие научиться плавать, имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка).

Возраст детей: 8-12 лет;

Форма реализации программы: очная;

Срок реализации программы: 1 год;

Форма организации занятий: групповая;

Режим занятий: 1 год обучения – 144 часа - 2 раза в неделю по 2 академических часа;

Виды занятий: практические занятия, беседы;

Количество учащихся: 1 год обучения: минимальное количество – 7 человек, максимальное количество – 17 человек.

Ожидаемые результаты:**Личностные результаты**

- умение применять специальную терминологию в плавании (в соответствии с содержанием программы);
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты

- технически правильно выполнять физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

Предметные результаты:

- знание специальной терминологии в плавании (в соответствии с содержанием программы)
- формирование представлений о развитии спортивного плавания;
- знание методических правил выполнения упражнений в соответствии с программой.

Формы аттестации/контроля

Формами контроля являются входящая диагностика, итоговая диагностика.

Форма диагностики результатов: контрольные нормативы.

Формы демонстрации результатов: открытые занятия.

В течение учебного года педагог отслеживает личные достижения обучающихся, для того чтобы:

- организовать индивидуальный подход к ребенку;
- оценить, насколько выросли его личные творческие способности;
- создать ситуацию успеха в образовательном процессе.

На основе ситуации успеха у ребенка формируется положительная самооценка, которая в свою очередь является стимулом для дальнейшего развития.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие.	2	-	2	
2.	История возникновения плавания.	1	-	1	
3.	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья	1	-	1	
4.	Общая физическая подготовка	13	54	67	
5.	Плавание				
5.1.	Упражнения для освоения водной среды.	2	8	10	
5.2.	Имитационные упражнения для освоения техники плавания	2	8	10	
5.3.	Техника плавания «Кроль на груди».	5	19	24	
5.4.	Техника плавания «Кроль на спине».	5	18	23	
6.	Сдача контрольных нормативов.	2	2	4	сдача контрольных нормативов, опрос
7.	Заключительное занятие.	1	1	2	
Итого		34	110	144	

Примечание: расчёт часов произведён по максимальной нагрузке на этапах обучения. Конкретная учебная нагрузка на текущий год устанавливается с учётом особенностей каждой группы. Изучение теоретического материала осуществляется: в форме 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Тема № 1. Вводное занятие – 2 часа.

Теория – 2 часа.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО и ЧС.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в центре «Лапландия».
- «Правила поведения на учебных занятиях в зале сухого плавания и в бассейне».

Тема № 2. История возникновения плавания – 1 час.

Теория – 1 час.

Развитие плавания в древние времена. Развитие плавания в России.

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Крайнего Севера – 1 час.

Теория – 1 час.

Понятие о гигиене. Основные гигиенические правила. Гигиенические требования к форме для занятий, обуви. Роль питания и витаминизации в условиях Крайнего Севера.

Тема № 4. Общая физическая подготовка – 67 часов.**Теория – 13 часов.**

Общая физическая подготовка и ее роль в процессе занятий.

Общая подготовка – основа развития различных двигательных качеств и повышения спортивной работоспособности. Роль общеразвивающих и специальных физических упражнений в укреплении здоровья учащихся. Контрольные нормативы по освоению с водной средой. Инвентарь, применяемый на занятиях.

Практика - 54 часа.

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения без предметов.
3. Упражнения для развития гибкости.
4. Упражнения для развития силы.
5. Упражнения для развития координационных способностей
6. Упражнения для развития быстроты.
7. Подвижные игры малой и средней интенсивности. (Приложение №6)

Тема №5. Плавание:**5.1. Упражнения для освоения водной среды – 10 часов.****Теория – 2 часа.**

Значение подготовительных упражнений для освоения водной среды.

Правила поэтапного выполнения упражнений для освоения водной среды: передвижения, приседания, погружение.

Практика – 8 часов.

Диагностика по освоению с водной средой. Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду, ныряния, выдох в воду.

Игры на воде.

5.2 Имитационные упражнения для освоения навыка плавания – 10 часов.**Теория - 2 часа.**

Знакомство с понятием «имитационные упражнения».

Правила составления комплекса имитационных упражнений.

Практика - 8 часов

Разучивание и выполнение упражнений на освоение положения тела.

Разучивание и выполнение упражнений для мышц рук, как при плавании кролем.

Разучивание и выполнение упражнений для мышц ног, как при плавании кролем (сидя на полу, скамье или лёжа).

Разучивание и выполнение отдельных элементов плавания и изучаемого способа в целом.

5.3. Техника плавания «Кроль на груди» - 24 часа.**Теория - 5 часов.**

Понятие слова «Кроль» (история происхождения).

Правила выполнения соскока в воду.

Основное положение тела и головы при плавании кролем на груди.

Основные движения ногами и руками при плавании способом «Кроль на груди». Правила выполнения дыхания. Согласование движений.

Практика - 19 часов.

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения навыка скольжения.

Разучивание и выполнение соскока вниз ногами с низкого бортика.

Разучивание способа плавания «Кроль на груди».

Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на груди».

Подвижные игры на воде.

5.4. Техника плавания «Кроль на спине» - 23 часа.

Теория – 5 часов.

Основное положение тела и головы при плавании кролем на спине.

Основные движения ногами и руками при плавании способом «Кроль на спине». Правила выполнения дыхания. Согласование движений.

Практика - 18 часов

Разучивание техники выполнения способа плавания «Кроль на спине».

Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на спине».

Игры на воде.

Тема № 6. Сдача контрольных нормативов – 4 часа.

Теория – 2 часа.

Опрос по пройденным темам.

Практика - 2 часа.

Сдача контрольных нормативов.

Тема № 7. Заключительное занятие – 4 часа.

Теория – 1 час.

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

Практика – 1 час.

Игры на воде.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – бассейн, спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Спортивное оборудование и инвентарь

- напольное (ковровое) покрытие;
- плавательный бассейн;
- обручи;
- гимнастические палки;
- резиновые мячи;
- фитболы;
- гимнастические мячи;
- скакалки;
- плавательные пенопластовые доски;
- тонущие мелкие предметы.

Информационно-методическое обеспечение

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма обучающихся, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения результатов;
- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- повышение уровня волевой подготовленности обучающихся.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- общеразвивающие упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Подвижные игры.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана побережья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната», «Не намочи ног».

Общая силовая подготовка.

Задачи общей силовой подготовки:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп пловца;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на непрерывное совершенствование движений пловца во время различных режимов работы, которые изменяются в зависимости от развития двигательных и волевых качеств, функциональной подготовленности учащихся.

Основными задачами технической подготовки пловца являются: развитие двигательной ориентировки в воде и способности управлять своими движениями; выявление и исправление ошибок; формирование и совершенствование стиля пловца.

Средствами развития двигательной ориентировки могут быть любые плавательные движения циклического типа.

Воспитательная работа

Личностное развитие учащихся - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательные средства:

1. личный пример и педагогическое мастерство педагога дополнительного образования;
2. атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
3. дружный коллектив;
4. система морального стимулирования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. - М.: АРКТИ, 2005.
2. Булгакова Н.Ж. Игры на воде, у воды, под водой. – СПб, 2005.
3. Булгакова Н.Ж. «Игры на воде для обучения и развлечения. Методические рекомендации. М. 2020
4. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Фис. 2009.
5. Глазырина Л.Д. Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 классы (методическое пособие) - М.: Владос, 2003.
6. Гузман Руберт «Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей», 2016,
7. Жукова М.Н. Подвижные игры. - М.: ВАКО, 2007.
8. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2002.
9. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия - Пресс, 2006.
10. Кашкин А.А, Смирнов В.В., Попов О.И. Плавание. Серия: Программы для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
11. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
12. Лафлин Терри. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание - Манн, Иванов и Фербер, 2011.
13. Левин Герхарт. Умею плавать. – М.: Просвещение, 2009.
14. Люсеро Блайт. Плавание: 100 лучших упражнений [пер. с англ. Т. Платоновой]. - М.: Эксмо, 2011.
15. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методика Развития. - М.: Терра спорт, 2000.
16. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации. \ \ Внешкольник. Дополнительное образование, социальное, Трудовое и художественное воспитание детей, 2006, № 11. -с.97-103.
17. Молинский К.К., Семенова С.С. Методические рекомендации по начальному обучению плавания детей с нарушениями осанки: Методические рекомендации/С-Пб АГФ им. П.Ф. Лесгафта, 2000.
18. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. - СПб. Детство-Пресс, 2006.
19. Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология. - М., 1999.
20. Платонова В.Н., Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2. - Советский Спорт. 2012.
21. Тимкова Т.С. «Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза», Методическое пособие, М. 2017
22. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. - М.: Академия Развития, 2006.

23. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников. – М.: Академия Развития, 2007.
24. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: СпортАкадемПресс, 2005.

Список литературы для учащихся

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. АСТ Харвест Астрель Серия: Первые шаги, 2005.
2. Кошанов А. И. Начальное обучение плаванию. Чистые пруды, 2006.
3. Лафлин Терри. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. - Манн, Иванов и Фербер, 2012.
4. Плавание Серия: Спорт от А до Я.- АСТ ХарвестАстрель, 2010.
5. Ситников М. В. Самоучитель плаванию, 2007.

Комплекс организационно-педагогических условий**Календарный учебный график на 2021-2022 уч.г.
Объединение «Юный пловец»**

Педагог: _____.

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): _____

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с ____ октября 2021 по ____ ноября 2021;
- зимние каникулы – с ____ декабря 2021 года по ____ января 2022 года;
- весенние каникулы – с ____ марта 2022 по ____ апреля 2022;
- летние каникулы – с ____ июня 2022 по ____ августа 2022 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№	мес яц	числ о	время проведен ия занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	С Е Н Т Я Б Р Ь			инструктаж практич.занят.	2	Вводное занятие.	Зал сухого плавания	
2				теоретич.занят.	1 1	История возникновения плавания. Развитие плавания в наши дни. Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Крайнего Севера.	Зал сухого плавания	
3				объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	
4				объяснение- демонстрация. практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	
5				объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	

6			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	
7			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	
8			практич.занят.	2	Входящая диагностика	Зал сухого плавания Бассейн	Сдача контрольных нормативов
9			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	
10	О К Т Я Б Р Ь		объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	
11			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	
12			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	
13			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	
14			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	
15			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	
16			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	
17			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	

18			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	
19	Н О Я Б Р Ь Д Е К А Б Р Ь		объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	
20			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	
21			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	
22			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Имитационные упражнения для освоения техники плавания	Зал сухого плавания Бассейн	
23			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Имитационные упражнения для освоения техники плавания	Зал сухого плавания Бассейн	
24			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	наблюдение
25			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
26			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
27			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
28				объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн
29	Я		объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
30			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	

31	Н В А Р Ь		объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
32			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
33			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
34			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
35			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
36			объяснение- демонстрация теоретич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
37			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
38	Ф Е В Р А Л		объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
39			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
40			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
41			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
42			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	

56	Р Е Л Ь			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
57				объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
58				объяснение- демонстрация	1 1	Общая физическая подготовка Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
59				объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
60				объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
61				объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
62				объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
63	М А Й			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
64				объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
65				объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Сдача контрольных нормативов
66				объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
67				объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
68				объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	

69			практич.занят.	2	Общая физическая подготовка Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
70			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
71			объяснение- демонстрация практич.занят.	1 1	Итоговая диагностика	Зал сухого плавания Бассейн	
72			объяснение- демонстрация практич.занят.	2	Заключительное задание.	Зал сухого плавания Бассейн	

История возникновения плавания. Развитие плавания в наши дни.

- Когда появились первые пловцы? (первые пловцы появились на побережьях Средиземного и Черного морей в районах Ближнего Востока приблизительно 75 тысяч лет назад...).
- Как применялось плавание в древние времена в военных целях? (Форсирование рек)
- В Древней Греции про невежественного человека говорили: («Он не умеет ни плавать, ни читать».)
- Как и где используется прикладное плавание? (Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой.)
- Где проводились первые Олимпийские игры? (Самые первые Олимпийские игры состоялись в 776 году до нашей эры в Греции).
- Как часто проводятся Олимпийские игры? (Один раз в четыре года)
- Какой самый быстрый стиль классического плавания? (Кроль на груди)
- Кто такой Александр Попов? (Российский пловец, четырехкратный олимпийский чемпион, шестикратный чемпион мира, 21-кратный чемпион Европы, один из пловцов конца 20 века.)

Гигиена, режим дня, закаливание и питание.

1. Польза регулярных занятий плаванием.
2. Личная и общественная гигиена.
3. Соблюдение гигиенических требований при посещении плавательного бассейна.
4. Режим дня школьника.
5. Рациональный режим питания школьника, прием пищи до и после занятий плаванием.
6. Витаминизация.
7. Закаливание: утренняя гимнастика; принятие контрастного душа; растирание; проветривание помещения перед сном; прогулки на свежем воздухе.

Диагностика

Входящая диагностика

Уровни усвоения	Критерии оценки результатов обучения
Высокий	- свободно проплывает в положении: - «стрелка» на груди 5 м; - «стрелка» на спине 4 м; - свободно выполняет упражнение «поплавок» и держится на воде 5 сек.;
Средний	- свободно проплывает в положении: - «стрелка» на груди 4 м; - «стрелка» на спине 3 м; - свободно выполняет упражнение «поплавок» и держится на воде 4 сек.;
Низкий	- свободно проплывает в положении: - «стрелка» на груди 2 м; - «стрелка» на спине 1 м; - свободно выполняет упражнение «поплавок» и держится на воде 3 сек.;

Итоговая диагностика

Уровни усвоения	Критерии оценки результатов обучения
Высокий	- проплывает 15 метров кролем на груди - проплывает 15 метров кролем на спине.
Средний	- проплывает 10 метров кролем на груди без предъявления требований к технике; - проплывает 10 метров кролем на спине без предъявления требований к технике.
Низкий	- проплывает 5 метров кролем на груди без предъявления требований к технике; - проплывает 5 метров кролем на спине без выноса рук из воды.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения

Комплекс 1

1. Ходьба, бег, наклоны, приседания.
 2. И. п.- сидя, одна нога согнута. Взяться руками за пятку и носок стопы и крутить ее вправо и влево. Прodelать 20 раз каждой ногой.
 3. И. п. - сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Прodelать сначала скрестные движения ногами, а потом - как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, с небольшим размахом стоп.
 4. И. п. - стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным.
 5. И. п. - стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой. Прodelать 20 раз.
 6. «Мельница».
- И. п.- стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые.
7. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 минуты.

Комплекс 2

1. Прodelать упражнение 4 комплекса 1 в положении лежа на груди (или на спине); руки вытянуты вперед.
 2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой); одна рука упирается в колено, другая вытянута вперед. Движения свободной рукой, как при плавании кролем.
 3. То же упражнение с остановкой руки в трех положениях: рука впереди, в середине гребка, в конце гребка. Во время каждой остановки не меньше 3 раз напрягать мышцы руки и плеча.
 4. Упражнение 5 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой и бегом.
 5. Упражнение 6 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой на месте.
 6. Согласование дыхания с движением одной рукой, как при плавании кролем.
- И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая - в положении конца гребка у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Прodelать 15-20 раз каждой рукой.
7. Движения руками кролем в сочетании с дыханием.
- И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая - назад. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом.

Комплекс 3

1. Смыкания – размыкания стоп поочередно перемещая пятку – стопу.
2. И.п.- сидя. Захватывание стопами резинового мяча.
3. И.п.- сидя. Сдавливание стопами резинового мяча.
4. И.п.- сидя. Захватывание пальцами ног различных предметов (карандаша и других предметов).
5. И.п.- сидя. Сгибание - разгибание пальцев.
6. Ходьба на носках. Ходьба босиком по скакалке.

7. Упражнения в равновесии на одной ноге (на полу, на скамейке и др.) с балансированием.
8. И.п.- стоя. Носки стоп развернуты внутрь, стопы обращены подошвенными поверхностями внутрь, руки на поясе. Подняться на носки, возвратиться в И.П.
9. И.п.- стоя. Руки опущены, носки ног повернуты внутрь. Присесть, одновременно вытянуть руки вперед – вдох. Возвратиться в И.П. – выдох.
10. И.п.- стоя, руки на поясе, стопы вместе. Переместить нагрузку на наружный край стопы, вернуться в И.П.
11. И.п.- стоя. Ноги вместе, руки на пояс. Подскоки.

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Повороты в движении.

2. *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении

Упражнения для мышц шеи – наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. *В различных исходных положениях* – наклоны, повороты, вращения туловища. *В положении лежа* – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для мышц ног – различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

3. Упражнения для развития гибкости.

И.п. - о.с. Наклон вперед, касаясь пальцами (ладонями, локтями) пола, И.п. - сидя на полу. Наклон вперед, касаясь лбом пальцев ног, И.п. - сидя на полу. Наклон вперед, поворачиваясь с выносом правой к левой ноге, И.п. - стоя, ноги шире. Наклон к левой и правой попеременно с элементами скручивания, И.п. - о.с. Шаг вперед левой, с выносом прямых рук кверху над головой. Прогнуться. То же с шагом вперед правой.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые движение головой вправо, И. п. - ноги на ширине плеч, руки перед собой. Круговые движения руками вперед. Круговые движения руками назад, И.п. - ноги на ширине плеч, руки перед собой. Отведение рук в стороны, И. п. - Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловища вперед. Наклоны туловища назад, И.п. - о.с. Руки на пояс. Поднять правое бедро. Вращательное движение голени вправо. Вращательное движение голени влево, И.п. - о.с. Руки на пояс. Поднять левое бедро. Вращательное движение голени влево. Вращательное движение голени вправо.

И.п. - о.с Рывки руками, правая рука наверху, левая в низу/левая вверху, правая внизу, И.п. - о.с. Руки перед собой. Наклоны туловища вперед/назад, стараясь задеть пол, И.п. - Сидя на гимнастическом мате, руки, перед собой Тянуться к носкам ног, не сгибая колени, И.п. - сед на гимнастическом мате, руки вперед, партнер стоит сзади. Тянуться к носкам ног, не сгибая колени, с помощью партнера, И.п. - ноги на ширине плеч, руки на полу. Приседание на шпагат.

4. Упражнения для развития силы.

Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа, встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера, встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.

Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы». Подъем туловища из положения лежа на спине. Медленно поднимать и опускать туловище, подъем ног из положения виса на гимнастической стенке.

Из положения ноги врозь, руки вверх, наклоны влево/вправо и вернуться в исходное положение, встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклоны влево/вправо и вернуться в исходное положение.

И.п. – лежа на животе, руки вперед. Одновременный подъем одноименной руки и ноги вверх
И.п. – лежа на животе, руки вперед. Одновременный подъем разноименной руки и ноги вверх.

Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах, прыжки на одной ноге. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спину, приседы. Из основной стойки сделать на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернуться в исходное положение. Повторить 12 - 15 раз.

Из основной стойки, руки за спиной, присесть на носках (ноги сомкнуть, спину прогнуть, вперед не наклоняться), встать с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать глубокий присед.

5. Упражнения для развития координационных способностей

Ходьба по гимнастической скамье, ходьба по гимнастической скамье, с преодолением препятствий, ходьба гимнастической скамье, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперед и делать под ней хлопок. Ходьба по линии спиной вперед. Бросать и ловить мяч парами, стоя/сидя на гимнастической скамье. Сидя на гимнастической скамье поперек с опорой рук сзади, приподнимать и опускать прямые ноги; сидя, поворачиваться на 360 градусов направо и налево. Стойка на одной ноге, закрыв глаза.

Прыжки на месте, вращая скакалку вперед, на двух ногах. Прыжки через скакалку на одной ноге правой, левой. Прыжки через скакалку с ноги на ногу. Вращение скакалки в обратном направлении.

Вытянутой правой рукой выполнять круговые движения, левой - вертикальные взмахи вверх-вниз. В положении стоя выполнять вращения правой рукой по часовой стрелке, левой против часовой стрелки.

6. Упражнения для развития быстроты.

Бег высоким подниманием бедра (темп средний или высокий), бег из различных стартовых положений, бег приставными шагами, бег скрестными шагами, бег на месте в упоре 10-15 секунд, семенящий бег на 30 метров.

Прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;

7. Подвижные игры малой и средней интенсивности.

«Мяч соседу», «Зеркало», «Запрещенное движение», «Совушка», «День и ночь», «Ручеёк», «Пустое место», «Третий лишний», «Волки во рву», «Воробьи и вороны», «Два мороза», «Караси и щуки», «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры в воде.

Игры для ознакомления со свойствами воды.

«Море волнуется раз»

Задача игры: освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

Описание игры: занимающиеся становятся в шеренгу по одному лицом к бортику и берутся руками за шест или другой предмет, символизирующий лодку у причала. По команде «море волнуется» игроки расходятся в любом направлении, выполняя произвольные движения руками.

Правила игры: по команде ведущего- «на море тихо», играющие стараются быстро занять исходное положение. Затем ведущий произносит «раз, два, три – вот на место встали мы». После чего все «лодки» снова собираются у «причала». Тот, кто опоздал, не может продолжить игру. Побеждает участник, дошедший до конца игры.

«Кто выше»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление со специфическими свойствами воды, овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

Описание игры: играющие становятся лицом к ведущему. По команде все приседают, а затем выпрыгивают как можно выше из воды, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды.

Правила игры: после каждого прыжка объявляется победитель.

«Переправа»

Задача игры: формирование навыка опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

Описание игры: играющие становятся в шеренгу и по сигналу идут по дну, помогая себе гребками рук.

«Рыбаки и рыбки»

Задачи игры: освоение с водой, воспитание чувства коллективизма.

Описание игры: все участники игры – «рыбы», разбегаются по бассейну. Водящие держась за руки стараются поймать кого-нибудь из них в сети. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая сеть. Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы.

Игры с погружением в воду.

«Кто быстрее спрячется под воду»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с её выталкивающей силой.

Описание игры: по сигналу ведущего, игроки приседают под воду, пытаясь удержаться на дне (в группировке).

Правила игры: побеждает тот, кто дольше продержится под водой

«Лягушата»

Задача игры: освоение с водой.

Описание игры: играющие («лягушата») подпрыгивают вверх по сигналу «Щука», а по сигналу «Утка» прячутся под воду. Игрок, неправильно выполнивший команду, получает штрафной балл.

Правила игры: побеждает участник, у которого меньше количество баллов.

«Водолазы»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры: играющие делятся на две команды с равным количеством участников в каждой. По сигналу водящего игроки («водолазы») достают со дна игрушки.

«Поезд в тоннель»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывание глаз в воде, ориентирование под водой.

Описание игры: участники игры выстраиваются в колонны по одному и кладут руки на пояс стоящего впереди («поезд»), каждый ребенок – «вагончик». Двое играющих стоят лицом

друг к другу, держась за руки над водой («тоннель»). Для того что бы «Поезд» прошел в «тоннель», изображающие «поезд» поочередно прыгают.

Игры, направленные на ознакомление с подъемной силой воды.

«Медуза»

Задача игры: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры: участники игры, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, по команде ведущего приседают под воду, затем, наклонившись, поднимаются на поверхность. Руки и ноги полусогнуты.

«Поплавок»

Задача игры: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры: участники игры, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, по команде ведущего приседают под воду. Затем, обхватив колени руками, поднимаются на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается подержаться на воде до счета «десять». Соревнуются две команды и отдельные игроки.

«Пятнашки с поплачком»

Задача игры: совершенствование навыка всплывания и лежания на воде.

Описание игры: водящий старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игрок принимает положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, то оба игрока меняются ролями.

Игры, применяющиеся при обучении различным элементам техники плавания.

«Фонтан»

Задача игры: обучение и совершенствование техники работы ногами способом «Кроль на спине».

Описание игры: играющие входят в воду и берутся за руки, образуя круг. По сигналу, не расцепляя рук, ложатся на спину, вытягивая ноги к центру круга, и начинают одновременно работать ногами, стараясь поднять как можно больше брызг.

«Ромашки»

Задача игры: обучение и закрепление техники работы ногами способом «Кроль на груди» и способом «Кроль на спине».

Описание игры: играющие входят в воду и берутся за руки, образуя круг. Затем рассчитываются на первый- второй. Первые номера занимают исходное положение: лежа на спине, ноги направлены в центр круга, работают способом кроль. Вторые номера, лежа на груди, держат первых за руки, двигаются по кругу, ногами выполняя способ кроль. Через 30 секунд игроки меняются местами. Победителем признается тот, кто дольше удержался в горизонтальном положении и лучше работал ногами.

«Плавающие стрелы»

Задача игры: постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, сохраняя равновесие.

Описание игры: играющие выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу преподавателя выполняют упражнение – скольжение сначала без помощи ног. Затем с движениями ногами как в «кроле на груди». Выигрывает тот, кто проскользит дальше.

«Мельница»

Задача игры: обучение технике движений руками способом «Кроль на груди», «Кроль на спине».

Описание игры: игроки выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего, отталкиваются от бортика бассейна и выполняют скольжение кролем на груди, стараясь доплыть до определенного места. Побеждает тот, кто раньше преодолеет заданное расстояние. Затем упражнение выполняется кролем на спине.

«Гусеница»

Задача игры: обучение и совершенствование плавания способом «Кроль на спине».

Описание игры: участники делятся на пары, первый участник плывет на груди, выполняя движения руками. Второй держится за его вытянутые ноги, плывёт с помощью одних ног. Побеждает пара, первая доплывшая до определенного места.

«Гонки с доской»

Задача игры: закрепить технику движений ногами способом «Кроль на груди».

Описание игры: игроки делятся на две команды. По сигналу ведущего, участники с доской в руках, стартуют и плывут десять метров, работая только ногами. Побеждает команда, игроки которой выполнили задание первыми.

Игры, направленные на повышение общего физического развития.

«Топтание воды»

Задачи игры: развитие силы мышц ног, совершенствование техники движения ногами при плавании брассом.

Описание игры: сохраняя вертикальное положение в воде, играющие «топчут» воду на месте. При этом ноги выполняют одновременные или попеременные движения.

«Кто выше выпрыгнет из воды»

Задача игры: отработка прыжка из воды.

Описание игры: упражнение выполняется на глубоком месте. Находясь в вертикальном положении, нужно выпрыгнуть как можно выше, сделав сильное движение ногами, как в бросе, и одновременно оттолкнувшись руками от воды.

«За мячом вплавь»

Задача игры: совершенствование техники плавания, развитие скорости.

Описание игры: играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны. Игроки, стоящие первыми, держат мяч. По сигналу ведущего они бросают мяч вперед и прыгают в воду, плывут за ним. Догнав мяч, они бросают его до контрольной линии, и возвращаются назад, передают мяч следующему игроку.

«Пятнашки в воде»

Задача игры: развитие силы.

Описание игры: игрокам разрешается плавать любым способом. Водящий «пятнает», касаясь головы. Убегающий, может погружаться в воду и подвигаться в любом направлении.

«Перетягивания»

Задача игры: развитие силы.

Описание игры: игроки делятся на две команды. Участники одной команды кладут стопы ног на дорожку с правой стороны, а участники другой - с левой. По сигналу ведущего обе команды начинают работать руками кролем. Выигрывает команда, которая перетянула соперников на свою сторону.

«Утка-нырок»

Задача игры: обучение технике ныряния в глубину.

Описание игры: на глубине по пояс, наклонится вперед и сделать стойку на руках (выполнять на задержке дыхания).

«Искатели сокровищ»

Задача игры: обучение технике ныряния в глубину и ориентирования под водой.

Описание игры: участники игры делятся на две команды. Одна команда на глубине

1-1.5 метра прячет предметы в квадрате площадью 10 метров.

Другая команда как можно быстрее пытается их найти. После этого команды меняются ролями. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием.

Игры с прыжками в воду.

«Не отставай»

Задача игры: отработка умения выполнения прыжка в воду.

Описание игры: участники садятся на бортик и свешивают ноги в воду. По сигналу, игроки спрыгивают в воду, быстро поворачиваясь лицом к бортику и дотрагиваясь до него руками. Выигрывает тот, кто занимает положение раньше всех.

«Прыжки в круг»

Задача игры: отработка умения выполнения прыжка в воду.

Описание игры: участники игры поочередно спрыгивают ногами вниз в воду, стараясь попасть в обруч или круг, лежащий на воде.

«Кто дальше прыгнет?»

Задача игры: формирование навыка глубокого погружения под воду с головой.

Описание игры: занимающиеся становятся на бортик бассейна на расстоянии 1 метра друг от друга. По команде ведущего выполняют прыжок ногами вперед- вниз. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

«Кто дальше проскользит?»

Задача игры: отработка умения выполнения прыжка в воду вниз головой.

Описание игры: занимающиеся садятся на бортик и, опустив ноги вниз, упираются пальцами в стену бассейна или в сливной желоб (руки подняты вверх, кисти соединены, голова между рук). По команде ведущего наклоняются к воде и, оттолкнувшись ногами, прыгают. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

«Поймай мяч во время прыжка»

Задача игры: отработка техники прыжка в воду.

Описание игры: играющие прыгают с тумбочки. Находясь в полете, игрок должен поймать мяч, который пролетает от него на определенном расстоянии.

Упражнения для освоения с водной средой

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

Упражнения этой группы воспитывают у обучающихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды.

1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом.
2. Ходьба с поворотами и изменением направления.

Всплывание и лежание на поверхности воды. Эти упражнения позволяют обучающимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

1. «Поплавок». И. п. - стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10-15 секунд, затем вернуться в и. п.
2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно.
3. Всплыть «поплавком». Затем принять положение, лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно.
4. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение - лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.
5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз.

Выдохи в воду.

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.
2. И. п. - стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать - вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии – 10-15 раз, на последующих занятиях- 20-30 раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду - выдох.
4. Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10 - 15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

Комплекс упражнений для освоения навыка скольжения

- Скольжение на груди, руки вверху, дыхание задержано.
- Скольжение на груди, левая рука вверху, правая – вдоль туловища.
- Скольжение на груди, руки вдоль туловища.
- Скольжение на спине (повторить все предыдущие упражнения).

- Скольжение на груди с последующими поворотами на бок, на спину.

Способ плавания «Кроль на груди»

На суше

1. Движение ногами кролем. Сесть, упор на предплечье, ладони вниз, ноги выпрямить, носки оттянуть. Движения ногами под счет педагога: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.
2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.
3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками.
4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

В воде

1. Разучивание и выполнение ударных движений ногами (ударные движения ног, держась за бортик; ударные движения ног с поддержкой товарища).
Лечь на грудь, опереться руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки вытянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг.
(И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками - локти упираются в стенку бассейна; подбородок на поверхности воды; движения ног кролем.
И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду; движение ног кролем).
2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.
3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; руки вдоль туловища).
4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох.
5. Разучивание и выполнение движений руками кролем.
Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем.
(И.п. – держась за бортик прямой рукой, другая рука вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду; движение руками кролем. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду).
6. То же с передвижением по дну.
7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя руками.
Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.
Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: прямые руки впереди; одна рука впереди, другая – вдоль туловища; обе руки вдоль туловища; обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища, либо во время подъема головы вперед, выдох во время опускания лица в воду.
8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10 -15 секунд).
9. Плавание кролем с задержкой дыхания.
10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

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

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

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

Гребки одной рукой, держа в другой доску.

- То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
- Гребки одной рукой (другая вытянута вперед).
- Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
- Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

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

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

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

Способ плавания «Кроль на спине»На суше

1. Движения ногами кролем в положении сидя.
2. «Мельница» - выполнение круговых движений руками в направлении назад.
3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага).

В воде

1. Выполнение упражнений ногами:
 - сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду, выполнить движения ногами кролем;
 - в положении на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч), выполнить движения ногами кролем.
2. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки вдоль туловища.
3. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты вверх).
4. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: вверх, вдоль туловища; одна вверх, другая вдоль туловища.
5. Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками:
 - И.п - правая рука вверх, левая вдоль туловища. Сделать гребок правой рукой и пронести вверх по воздуху левую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок левой рукой и пронести правую руку по воздуху в исходное положение и т. д.
6. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) метров с задержкой дыхания на вдохе.
7. Плавание кролем на спине с постепенным увеличением расстояния.

