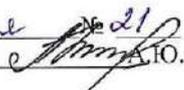


Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение Мурманской области
«Центр образования «Лапландия»

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол
« 05 » мая № 21
Председатель  А.Ю. Решетова

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
ГАНОУМО «ЦО «Лапландия»
от 05.05.22 № 59
Директор  С. В. Кулаков



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«УЧУСЬ ПЛАВАТЬ (для детей с ОВЗ)»

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

Составитель:
Ступенева Ирина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Мурманск
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы – **стартовый.**

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «**Учусь плавать (для детей с ОВЗ)**»(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», Постановлением 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», с письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей.

Актуальность и педагогическая целесообразность реализации программы в том, что она направлена на поддержание активного двигательного режима, укрепление опорно - двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, нервной и дыхательной систем. Плавание для детей с задержкой психического развития является не только средством укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и мощным фактором коррекции и компенсации нарушенных функций.

Цель и задачи программы

Цель – укрепление здоровья учащихся с ограниченными возможностями здоровья 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;
- научить оказывать первую помощь при травмах (порезах и ушибах);
- ознакомить с основами личной гигиены спортсмена;
- обучить выполнению общеразвивающих упражнений на воде и суше;
- обучить комплексам специальных упражнений;
- обучение различным видам плавания;
- приобретение умения составления комплекса упражнений для утренней гимнастики;
- овладение навыками закаливания, посредством водных процедур;

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес к самостоятельным занятиям плаванием и физическим упражнениям;
- 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.
- способствовать оптимальной адаптации организма к определенному уровню физических нагрузок;
- способствовать адаптации и социализации в изменяющихся условиях.

Адресат программы: учащиеся с ограниченными возможностями здоровья (задержка психического развития), желающие научиться плавать, имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка).

Возраст детей: 7-9 лет.

Форма реализации программы: очная

Форма организации занятий: групповая

Режим занятий: 72 часа - 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Виды занятий: практические занятия, беседы.

Количество учащихся: 1 год обучения – 6-8 человек.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- 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:

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

Предметные результаты:

- умение применять специальную терминологию в плавании (в соответствии с содержанием программы);
- формирование знаний в области специальной терминологии в плавании (в соответствии с содержанием программы);
- формирование знаний и умений техники выполнения способов плавания «Кроль на груди», «Кроль на спине».

Формы аттестации/контроля

Формами контроля являются входящая диагностика, итоговая диагностика.

Формы 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.	1	-	1	
2.	Гигиена.	1	-	1	Опрос
3.	Упражнения для освоения водной среды.		9	9	
4.	Имитационные упражнения для освоения техники плавания	-	12	12	
5.	Техника плавания «Кроль на спине».	-	23	23	Контрольные нормативы
6.	Техника плавания «Кроль на груди ».	-	23	23	Контрольные нормативы
7.	Сдача контрольных нормативов.	-	2	2	
8.	Заключительное занятие.	-	1	1	
9.	Итого	2	70	72	

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.

Теория – 1 час.

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 бассейне».

Тема № 2. Гигиена.

Теория – 1 час.

Понятие о гигиене. Основные гигиенические правила. Гигиенические требования к форме для занятий, обуви.

Тема № 3. Упражнения для освоения водной среды.**Практика - 9 часов**

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду.

Игры на воде

Тема № 4. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.**Практика – 12 часов.**

Разучивание и выполнение упражнений на освоение положения тела.

Разучивание и выполнение упражнений для мышц рук, как при плавании стилями «Кроль на груди» и «Кроль на спине».

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

Тема № 5. Техника плавания стилем «Кроль на спине».**Практика- 23 часа.**

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения навыка скольжения.

Разучивание и выполнение соскока вниз ногами с низкого бортика.

Разучивание способа плавания «Кроль на спине».

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

Подвижные игры на воде.

Тема № 6. Техника плавания стилем «Кроль на груди».**Практика- 23 часа.**

Разучивание техники выполнения способа плавания «Кроль на груди».

Изучение упражнений на изменение положения тела в воде, плавание на боку.

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

Игры на воде.

Тема № 7. Сдача контрольных нормативов.**Практика- 2 часа.**

Сдача контрольных нормативов по освоению с водной средой.

Сдача нормативных требований по плаванию:

-проплыть 15 метров (10 метров, 5 метров) кролем на груди без предъявления требований к технике;

- проплыть 15 метров (10 метров, 5 метров) кролем на спине без предъявления требований к технике.

Тема № 8. Заключительное занятие.**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 поребежья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната».

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. Конечной целью этой подготовки является формирование и совершенствование стиля пловца.

Основными задачами технической подготовки пловца являются: а) развитие двигательной ориентировки в воде и способности управлять своими движениями; б) выявление и исправление ошибок; в) 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. Актуальные вопросы современного плавания. - Волгоград, 2008.
2. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, Педагогов дошкольных учреждений. - М.: АРКТИ, 2005.
3. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. Уч. Пос.- М.: ФиС, 2005.
4. Булгакова Н.Ж. Игры на воде, у воды, под водой. – СПб, 2005.
5. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Фис. 2009.
6. Глазырина Л.Д. Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 классы (методическое пособие) - М.: Владос, 2003.
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 Т., ДелвзД. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание - Манн, Иванов и Фербер, 2011
13. Левин Г. Умею плавать. – М.: Просвещение, 2009.
14. Люсерио Б. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсерио; [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. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. - М.: Академия Развития, 2006.
22. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников. – М.: Академия Развития, 2007.
23. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: СпортАкадемПресс, 2005.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Александрова Эльвира Чудесное плавание Брана. - М.: серия «Детский мир», Амфора, 2005.
2. Кошанов А. И. Начальное обучение плаванию. Чистые пруды.2006
6. Булгакова Н.Ж. Плавание. АСТ ХарвестАстрель Серия: Первые шаги.2005.
3. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. - Манн, Иванов и Фербер, 2012
4. Плавание Серия: Спорт от А до Я.- АСТХарвестАстрель, 2010
5. Ситников М. В. Самоучитель плаванию, 2007

**Календарный учебный график на 2022-2023уч.г.
Объединение «Учусь плавать»**

Педагог: _____.

Количество учебных недель: 31.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): _____

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с ____ октября 2022 по ____ ноября 2022;
- зимние каникулы – с ____ декабря 2022 года по ____ января 2023 года;
- весенние каникулы – с ____ марта 2023 по ____ апреля 2023;
- летние каникулы – с ____ июня по ____ августа 2023 года.

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

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	Сентябрь			Групповая	1	Вводное занятие. Теория-План работы на учебный год. Режим занятий. Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО и ЧС.	Зал сухого плавания	
2				Групповая	1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Крайнего Севера. Теория - Понятие о гигиене. Основные гигиенические правила. Гигиенические требования к форме для занятий, обуви	Зал сухого плавания	
3				Групповая	1	Упражнения для освоения с водной средой. Практика - Разучивание комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду.	Бассейн	Наблюдение

4			Группо вая	1	Упражнения для освоения с водной средой. Практика - Разучивание комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду.	Бассейн	
5			Группо вая	1	Упражнения для освоения с водной средой. Практика - Разучивание комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду.	Бассейн	
6			Группо вая	1	Упражнения для освоения с водной средой. Практика – Выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду.	Бассейн	
7	Октябрь		Группо вая	1	Упражнения для освоения с водной средой. Практика – Выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду.	Бассейн	
8			Группо вая	1	Упражнения для освоения с водной средой. Практика – Выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду.	Бассейн	
9			Группо вая	1	Упражнения для освоения с водной средой. Практика – Выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду.	Бассейн	
10			Группо вая	1	Упражнения для освоения с водной средой. Практика – Выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду.	Бассейн	
11			Группо вая	1	Упражнения для освоения с водной средой. Практика – игры на воде	Бассейн	

12			Групповая	1	Сдача контрольных нормативов. Практика - Сдача контрольных нормативов по освоению с водной средой.	Бассейн	Контрольные нормативы
13			Групповая	1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Практика - Разучивание и выполнение упражнений на освоение положения тела.	Бассейн	
14			Групповая	1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Практика - Разучивание и выполнение упражнений на освоение положения тела.	Бассейн	
15			Групповая	1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Практика - Разучивание и выполнение упражнений для мышц рук, как при плавании стилем «Кроль на спине».	Бассейн	
16	Декабрь		Групповая	1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Практика - Разучивание и выполнение упражнений для мышц рук, как при плавании стилем «Кроль на спине».	Бассейн	
17			Групповая	1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Практика - Разучивание и выполнение отдельных элементов плавания и изучаемого способа в целом.	Бассейн	
18			Групповая	1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Практика - Разучивание и выполнение отдельных элементов плавания и изучаемого способа в целом.	Бассейн	

19		Группо вая	1	Техника плавания стилем «Кроль на спине». Практика- Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения навыка скольжения.	Бассейн	
20		Группо вая	1	Техника плавания стилем «Кроль на спине». Практика- Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения навыка скольжения.	Бассейн	
21		Группо вая	1	Техника плавания стилем «Кроль на спине». Практика- Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения навыка скольжения.	Бассейн	
22		Группо вая	1	Техника плавания стилем «Кроль на спине». Практика - Разучивание способа плавания «Кроль на спине».	Бассейн	
23		Группо вая	1	Техника плавания стилем «Кроль на спине». Практика - Разучивание способа плавания «Кроль на спине».	Бассейн	
24		Группо вая	1	Техника плавания стилем «Кроль на спине». Практика - Разучивание способа плавания «Кроль на спине».	Бассейн	
25	Январь	Группо вая	1	Техника плавания стилем «Кроль на спине». Практика - Разучивание способа плавания «Кроль на спине».	Бассейн	
26		Группо вая	1	Техника плавания стилем «Кроль на спине». Практика - Разучивание способа плавания «Кроль на спине».	Бассейн	
27		Группо вая	1	Техника плавания стилем «Кроль на спине». Практика - Разучивание способа плавания «Кроль на спине».	Бассейн	
28		Группо вая	1	Техника плавания стилем «Кроль на спине». Практика - Разучивание способа плавания «Кроль на спине».	Бассейн	

29			Групповая	1	Техника плавания стилем «Кроль на спине». Практика -Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на спине».	Бассейн	
30			Групповая	1	Техника плавания стилем «Кроль на спине». Практика -Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на спине».	Бассейн	
31			Групповая	1	Техника плавания стилем «Кроль на спине». Практика -Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на спине».	Бассейн	
32	Февраль		Групповая	1	Техника плавания стилем «Кроль на спине». Практика -Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на спине».	Бассейн	
33			Групповая	1	Техника плавания стилем «Кроль на спине». Практика -Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на спине».	Бассейн	Наблюдение
34			Групповая	1	Техника плавания стилем «Кроль на спине». Практика -Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на спине».	Бассейн	

35			Групповая	1	Техника плавания стилем «Кроль на спине». Практика - Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на спине».	Бассейн	
36	Март		Групповая	1	Техника плавания стилем «Кроль на спине». Практика - Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на спине».	Бассейн	
37			Групповая	1	Техника плавания стилем «Кроль на спине». Практика - Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на спине».	Бассейн	
38			Групповая	1	Техника плавания стилем «Кроль на спине». Практика - Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на спине».	Бассейн	
39			Групповая	1	Техника плавания стилем «Кроль на спине». Практика - Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на спине».	Бассейн	
40			Групповая	1	Техника плавания стилем «Кроль на спине». Практика - Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на спине».	Бассейн	Наблюдение
41			Групповая	1	Техника плавания стилем «Кроль на спине». Практика - Подвижные игры на воде.	Бассейн	

42		Групповая	1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Практика - Разучивание и выполнение упражнений на освоение положения тела.	Бассейн	
43		Групповая	1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Практика - Разучивание и выполнение упражнений для мышц рук, как при плавании стилем «Кроль на груди»	Бассейн	
44		Групповая	1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Практика - Разучивание и выполнение упражнений для мышц рук, как при плавании стилем «Кроль на груди»	Бассейн	
45	Апрель	Групповая	1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Практика - Разучивание и выполнение упражнений для мышц рук, как при плавании стилем «Кроль на груди»	Бассейн	
46		Групповая	1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Практика - Разучивание и выполнение упражнений для мышц рук, как при плавании стилем «Кроль на груди»	Бассейн	
47		Групповая	1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Практика - Разучивание и выполнение отдельных элементов плавания и изучаемого способа в целом.	Бассейн	
48		Групповая	1	Техника плавания стилем «Кроль на груди». Практика - Разучивание техники выполнения способа плавания «Кроль на груди».	Бассейн	

49			Группо вая	1	Техника плавания стилем «Кроль на груди». Практика - Разучивание техники выполнения способа плавания «Кроль на груди».	Бассейн	Наблюдение
50			Группо вая	1	Техника плавания стилем «Кроль на груди». Практика - Разучивание техники выполнения способа плавания «Кроль на груди».	Бассейн	
51			Группо вая	1	Техника плавания стилем «Кроль на груди». Практика - Разучивание техники выполнения способа плавания «Кроль на груди».	Бассейн	
52	Май		Группо вая	1	Техника плавания стилем «Кроль на груди». Практика - Разучивание техники выполнения способа плавания «Кроль на груди».	Бассейн	
53			Группо вая	1	Техника плавания стилем «Кроль на груди». Практика - Разучивание техники выполнения способа плавания «Кроль на груди».	Бассейн	
54			Группо вая	1	Техника плавания стилем «Кроль на груди». Практика - Разучивание техники выполнения способа плавания «Кроль на груди».	Бассейн	
55			Группо вая	1	Техника плавания стилем «Кроль на груди». Практика - Разучивание техники выполнения способа плавания «Кроль на груди».	Бассейн	
56			Группо вая	1	Техника плавания стилем «Кроль на груди». Практика - Изучение упражнений на изменение положения тела в воде, плавание на боку.	Бассейн	
57			Группо вая		Техника плавания стилем «Кроль на груди». Практика - Изучение упражнений на изменение положения тела в воде, плавание на боку.	Бассейн	
58			Группо вая		Техника плавания стилем «Кроль на груди». Практика - Изучение упражнений на изменение положения тела в воде, плавание на боку.	Бассейн	
59			Группо вая		Техника плавания стилем «Кроль на груди». Практика - Изучение упражнений на изменение положения тела в воде, плавание на боку.	Бассейн	

60		Группо вая		Техника плавания стилем «Кроль на груди». Практика - Изучение упражнений на изменение положения тела в воде, плавание на боку.	Бассейн	
61		Группо вая		Техника плавания стилем «Кроль на груди». Практика - Изучение упражнений на изменение положения тела в воде, плавание на боку.	Бассейн	
62		Группо вая		Техника плавания стилем «Кроль на груди». Практика -Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на груди ».	Бассейн	
63		Группо вая		Техника плавания стилем «Кроль на груди». Практика -Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на груди ».	Бассейн	
64		Группо вая		Техника плавания стилем «Кроль на груди». Практика -Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на груди ».	Бассейн	
65		Группо вая		Техника плавания стилем «Кроль на груди». Практика -Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на груди ».	Бассейн	
66		Группо вая		Техника плавания стилем «Кроль на груди». Практика -Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на груди ».	Бассейн	
67		Группо вая		Техника плавания стилем «Кроль на груди». Практика -Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на груди ».	Бассейн	

68		Групповая		Техника плавания стилем «Кроль на груди». Практика -Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на груди ».	Бассейн	
69		Групповая		Техника плавания стилем «Кроль на груди». Практика -Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на груди ».	Бассейн	
70		Групповая		Техника плавания стилем «Кроль на груди». Практика -Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на груди ».	Бассейн	
71		Групповая	1	Сдача контрольных нормативов Практика - Сдача нормативных требований по плаванию.	Бассейн	Контрольные нормативы
72		Групповая	1	Заключительное занятие. Практика - Игры на воде.	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.

Оказание помощи при травмах.

Порезом называют резаную рану, нарушение целостности кожи, мышц, сосудов, а ссадиной, место лишенное, в результате какого - либо механического повреждения, только эпидермиса (верхнего слоя кожи).

Помощь при порезах и ссадинах:

- Если есть возможность, нужно подставить рану под струю холодной воды. Так вы промоете рану, кроме того холод сузит кровеносные сосуды и поможет быстрее остановить кровотечение.
- Сожмите края раны пальцами, чтобы остановить кровотечение.
- Обработайте рану перекисью водорода (3%), а края раны йодом или зеленкой. Не стоит допускать попадания йода и зеленки в саму рану, тем более, если порез глубокий.
- Сложите в несколько слоев, кусочек стерильного бинта, положите на место пореза и плотно замотайте бинтом. Накладывая повязку, учтите, что если кровотечение артериальное (кровь алая), завязывать узел лучше выше места пореза, а если венозное (кровь темная), то ниже места пореза. Естественно он должен быть достаточно тугим, чтобы передавить кровеносные сосуды и ограничит приток крови к месту пореза.
- При необходимости, можно приложить поверх повязки, на 10-15 минут, пакет со льдом. Холод уменьшит боль, поможет остановить кровотечение и предотвратит появление отека.

Входящая диагностика**Критерии оценки результатов обучения**

	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Упражнение «Стрелочка» на груди (м).	3	5	7
Упражнение «Стрелочка» на спине (м).	3	5	7

Итоговая диагностика**Критерии оценки результатов обучения**

	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Проплавание стилем «Кроль на груди» (м).	5	7	10
Проплавание стилем «Кроль на спине» (м).	5	7	10

Общеразвивающие и специальные физические упражнения

Общеразвивающие и специальные физические упражнения вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног и способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах - качества, необходимые для успешного освоения плавания. Это - разогревающие и дыхательные упражнения, различные виды ходьбы, бег, упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног - наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания, маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость. Включаются также упражнения, имитирующие технику плавания на суше, - например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием. Например, комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди.

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 мин.

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. (на укрепление мышцы стопы).

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.

Игры в воде.

- **Игры для ознакомления со свойствами воды.**

«Море волнуется раз»

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

Описание игры: занимающийся становится в шеренгу по одному лицом к бортику и берется 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»

Задачи 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 быстро приседают под воду, пытаясь удержаться на дне (в группировке).

Правила игры: побеждает тот, кто дольше продержится под водой

«Лягушата»

Задачи 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 меньшее 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»).Что бы «Поезд» прошел в «тоннель», изображающие «поезд» поочередно проныривают.

- **Игры, направленные на ознакомление с подъемной силой воды.**

«Медуза»

Задачи 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»

Задачи 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 поплавком»

Задачи 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»

Задачи 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»

Задачи 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»

Задачи игры: постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, сохраняя равновесие; обучение техники

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»

Задачи 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»

Задачи 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»

Задачи 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 (как в брассе).

«Кто выше выпрыгнет из воды»

Задачи 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 брассе, и одновременно оттолкнувшись руками от воды.

«За мячом вплавать»

Задачи 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»

Задачи 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»

Задачи 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»

Задачи 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»

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

Описание игры: участники игры делятся на две команды. Одна команда на глубине 1-1.5метра прячет предметы в квадрате площадью 10метров.

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»

Задачи игры: отработка навыка 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»

Задачи игры: отработка навыка 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?»

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

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

«Кто дальше проскользит?»

Задачи игры: формирование навыка 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»

Задачи 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 водной среды

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники - правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду).

Осваивая их, обучающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только обучающиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

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 10-15с, 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 вверх, дыхание задержано.
- Скольжение на груди, левая рука вверх, 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. Движений 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 вод; 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: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища, либо во время подъема головы вперед, выдох во время опускания лица в воду.
8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10 -15с).
9. Плавание кролем с задержкой дыхания.
10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

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

- 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.
- И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
- 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.
- Плавание при помощи одной рукой, держа в другой доску.
- То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
- Плавание при помощи движений 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

- Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
- Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
- То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух - и четырехударной координации движений).
- 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:
 - Исходное положение 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) м с задержкой дыхания на вдохе.
7. Плавание кролем на спине с постепенным увеличением расстояния.

