

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12» г. Воркуты
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛОН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКЪИСА АДМИНИСТРАЦИЯ
«12 №-а шёр учреждение» Воркута карса Муниципальной велодан учреждение
169908, Республика Коми, г. Воркута, ул. Возейская, д. 8
Тел.: (82151) 6 -28-77 Факс: 8-82151-6-93-10 E-mail: sch_12_vor@edu.rkomi.ru

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
Протокол № 1
от 31 августа 2022 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОУ «СОШ № 12» г. Воркуты
от 31.08.2022 № 574

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание»

Физкультурно-спортивная направленность

срок реализации программы 4 года
(возраст учащихся - 7-12 лет)

Составитель
Дмитриева Е.А.,
педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» разработана с учетом Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобренной федеральным учебно-методическим объединением по физической культуре), с рекомендациями примерной программы под редакцией В. И. Лях, издательство «Просвещение». В соответствии с требованиями ФГОС НОО (приказ МО и Н РФ от 17.12.2010 №1897, с изм. от 29.12.2014). Данная рабочая программа предполагает любой уровень подготовленности, предназначена для спортивно-оздоровительных групп по плаванию, для обучающихся начальных классов.

Характеристика программы

Направленность – физкультурно-спортивная.

Уровень сложности – базовый.

Вид – общеобразовательная, общеразвивающая.

По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – тематическая.

Продолжительность реализации программы – долгосрочная, срок освоения программы 4 года. Каждый год, совершенствуя и закрепляя приобретенные первоначально умения навыки и способности в общей физической подготовке.

Форма реализации программы – групповая.

Разновозрастная, возраст учащихся от 7 до 12 лет.

Актуальность программы заключается в том, что она имеет физкультурно-спортивную направленность, и выполнение физкультурно-оздоровительной работы. Упражнения универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий в школе. Плавание позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением различных видов упражнений и дыхания, что способствует закаливанию организма и профилактике простудных заболеваний. Тематический план предусматривает, обучение спортивными способами плавания. В программе используются не только физические упражнения, но и дыхательная гимнастика, а так же игры на воде, с применением спортивных способов плавания. Программа помогает развитию дыхательной мускулатуры и органа дыхания, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Новизна программы ее отличительные особенности в том, что в сравнении с ранее созданными программами этой направленности для более успешного усвоения данной Программы используются новые интенсивные методики занятий и способы тренировки. Программа предназначена для учащихся, желающих овладеть техникой спортивных способов плавания и укреплять физическую силу и здоровье.

Организационно-педагогические основы обучения

Запись в спортивную секцию осуществляется в начале учебного года при добровольном желании ребенка и (родителей), с учетом его физических и физиологических особенностей. В группу приходят дети, не имеющие специальных навыков, желающие развивать физические качества. Группы формируются из числа учащихся младшего и среднего возраста. Границы возраста варьируются с учетом индивидуальных особенностей группы. Количество учащихся в группе 15 человек.

Объем программы – количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы за 4 года обучения 138 часов; 33 часа 1 год обучения; 2-4 год обучения 35 часов в год, 4 часа в неделю.

Режим занятий:

<i>Год обучения</i>	<i>Продолжительность занятий</i>	<i>Периодичность в неделю</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество часов в год</i>
1	1 час	1 раза	1 раза	33
2	1 час	1 раза	1 раза	35
3	1 час	1 раза	1 раза	35
4	1 час	1 раза	1 раза	35

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, в образовательной области плавания является формирование гармоничного развития личности, посредством освоения навыков общения с водной средой, сохранение *здоровья* учащихся – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Сохранять и укреплять здоровье детей и повышать их работоспособность. Давать знания в области гигиены и закаливания организма человека.

Задачи программы:

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предусматривает решение следующих задач:

Обучающие:

- познакомить с жизненно необходимыми навыками плавания;
- прививать необходимые теоретические знания в области гигиены;
- обучать детей плаванию прикладными способами и навыкам спасения утопающих;
- обучать детей спортивными способами плавания;
- сохранять и укреплять здоровье детей и повышать их работоспособность;

Развивающие:

- развивать технику двигательных действий, умений, навыков, пространственно-временных параметров;
- развивать функциональные возможности растущего, детского организма;
- развивать стремление к самосовершенствованию, развитию физических способностей.

Оздоровительные:

- приобретать знания о здоровом образе жизни, влиянии плавания на здоровье;
- формировать правильную осанку, снятие психического напряжения;
- укреплять здоровье детей в условиях Крайнего Севера;
- эмоционально разряжать, способствовать снятию психического напряжения;
- совершенствовать физическую подготовку посредством формирования навыков плавания;
- закаливание, профилактика и лечение нарушений осанки;

Воспитательные:

- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культуры и спорта, формировать навыки культуры поведения;
- воспитать спортивные черты характера целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость, честность, доброта, упорство в достижении цели.

Основные направления и содержание деятельности курса «Плавание»

1 год обучения

Плавание – это общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид среди оздоровительных направлений. Предусматривает овладение навыком плавания. В практическом изучении учебной программы учащиеся последовательно осваивают технику плавания основными способами.

Это начинающий этап в процессе приобретения плавательных способностей. На первом году обучения детям необходимо привить интерес к занятиям, дать знания, умения и навыки, которые будут развиваться в процессе деятельности.

На первом году обучения основными задачами являются:

- познакомить учащихся с требованиями по соблюдению мер личной гигиены.
- познакомить с плавательными упражнениями для освоения с водой:
- обучить начальным двигательным навыкам для дальнейшего обучения спортивных способов плавания.

Физическое совершенствование

Основы знаний

Правила поведения и меры безопасности. Упражнения для освоения с водой

Игры на воде

«Караси и карпы», «Фонтан», «Торпеды», Эстафеты с предметами.

2 год обучения

На втором году обучения основными задачами являются: развивать и совершенствовать физические качества, умения и навыки в выполнении упражнений.

Способы физкультурной деятельности

Соблюдение личной гигиены; проведение закаливающих процедур; выполнение развивающих упражнений, совершенствующих точность движений рук и ног, спортивных видов плавания.

Физическое совершенствование

Совершенствование, скольжение с различным положением рук, ног и дыхательные упражнения. Ознакомление со спортивными способами плавания.

Игры на воде

«Караси и карпы», «Фонтан», «Торпеды», «Искатели жемчуга» Эстафеты с предметами.

3 год обучения

Учащиеся третьего года обучения, работают более самостоятельно. Здесь им больше дается времени на самостоятельное выполнение комплекса различных видов упражнений, направленных на достижение поставленной цели. Они могут полностью раскрыться, показать свои умения, выразить свои возможности.

Способы физкультурной деятельности

Освоение плавательных комплексов для развития основных двигательных качеств. Освоение подводных упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий. Проведение соревнований по плаванию, эстафеты.

Физическое совершенствование

Основы знаний.

Двигательный режим. Процессы утомления и восстановления организма. Основы самоконтроля (уметь).

Упражнения на технику движений.

Упражнения на повторение - выдохи в воду, скольжение на груди и на спине с движением ног.

Кроль на спине (движение ног, рук, упражнения для совершенствования гребка, плавание в полной координации,).

Кроль на груди (движение ног, рук, плавание с поворотом головы для освоения вдоха и выдоха, упражнения для совершенствования гребка, плавание с задержкой дыхания).

Плавание брассом, согласование рук, ног с дыханием.

Проплывание 25 м. кролем на груди в полной координации.

Игры на воде «Охотник и утки», «Искатели жемчуга», «Буксир», «Попади торпедой в цель», «Кувырок», эстафеты.

4 год обучения

Учащиеся четвертого года обучения, работают более самостоятельно. Им больше дается времени на самостоятельное выполнение упражнений на воде. Они могут полностью раскрыться, показать свои умения, выразить свои возможности в какой-либо технике и показать полученные за четыре года знания, умения и навыки. Больше времени отводится на свободные темы, где ребята могут свободно поработать над развитием физических качеств.

Способы физической деятельности

Закрепление плавательных комплексов для развития основных двигательных качеств. совершенствование упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий. Проведение соревнований по плаванию, эстафеты.

Физическое совершенствование

Основы воспитания выносливости. Основы тестирования и взаимоконтроля, самоконтроля (ЧСС).

Упражнения на технику движений.

Кроль на спине (движение ног, рук, упражнения для совершенствования гребка, плавание в полной координации с различной скоростью).

Кроль на груди (движение ног, рук, упражнения для совершенствования гребка, плавание в полной координации с различной скоростью).

Брасс-согласование работы рук, ног с дыханием, в полной координации.

Упражнения для изучения стартового прыжка.

Соскок в воду, спады в воду из положения согнувшись с толчком ног.

25 м. кролем на груди. спине в полной координации.

Игры на воде «Охотник и утки», «Искатели жемчуга», «Буксир», «Попади торпедой в цель», «Кувырок», эстафеты.

Тематический план

Содержание	1 год	2 год	3 год	4 год
Основы теоретических знаний				
Техника Безопасности в бассейнах и на открытых водоемах	1	1	1	1
Свойства воды и влияние ее на организм человека	1	1	1	1
Способы двигательной деятельности				
Этап начального обучения (поплавок, звездочки, рыбки, скольжение, выдохи в воду).	5			
Плавание способом кроль на груди.	9	11	7	7
Плавание способом кроль на спине.	9	11	7	7
Плавание способом брасс.			10	8
Практические умения (контрольная тренировка)	2	3	3	3
Игры на воде	6	8	6	8
Всего часов в год	33	35	35	35

Планируемые результаты освоения программы «Плавание»

По завершению образовательного процесса выпускник обладает следующими *качествами*:

– аккуратностью, трудолюбием, целеустремлённостью, дисциплинированностью, настойчивостью, выдержкой в достижении поставленной цели;

– гибкостью, выносливостью, обладает координационными способностями;
Выпускник знает:

– правила поведения в бассейне требования по соблюдению мер личной гигиены;

– названия плавательных упражнений, способов плавания;

– название плавательного инвентаря для обучения;

– значение закаливающих процедур;

– роль занятий плаванием для физического развития;

Выпускник умеет:

– выполнять упражнения на всплытие и расслабление;

– лежать на поверхности воды, на груди и на спине;

– выполнять погружение в воду, ныряние, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;

– выполнять скольжение на груди на спине, без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;

– выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди, кроль на спине;

– выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди, кроль на спине, брасс в согласовании с дыханием;

– проплыть дистанцию 25 метров в полной координации всеми изученными способами;

– Укрепление здоровья учащихся, снижение заболеваемости;

– Расширение адаптивных возможностей детского организма;

– Повышение показателей физического развития детей;

– Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

– Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка. Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;

Формирование нравственно-волевых качеств. В процессе изучения курса «Плавание» у учащихся формируются универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), позволяющие достигать **предметных, метапредметных и личностных результатов.**

Предметными результатами изучения курса «Плавание» являются следующие умения:

1 год обучения

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— физические упражнения, значение их в жизни человека;

— представлять плавание как средство укрепления здоровья;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на занятиях;

— взаимодействовать со сверстниками;

- выполнять простейшие строевые команды;
- выполнять простейшие упражнения для освоения с водой;

2 год обучения

- планировать занятия плавание в режиме дня;
- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки;
- развивать индивидуальные показатели физического развития, и основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на занятиях и к местам проведения занятий;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр на воде;
- выполнять строевые команды, и общеразвивающих упражнения;
- выполнять движение ног и рук способом « кроль на груди и на спине » на хорошем техничном уровне;

3 год обучения

- планировать общеразвивающие упражнения в режиме дня, основы самоконтроля;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий, во время выполнения упражнений и игр;
- характеризовать физическую нагрузку во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр на воде и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, и исправлять их;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять плавание « кроль на груди» движение ног, рук с поворотом головы для освоения вдоха и выдоха в полной координации;

4 год обучения

- ориентироваться в понятии «Плавание», характеризовать ее роль в укреплении здоровья, физическом развитии и специальной физической подготовки.
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- измерять индивидуальные показатели физического развития, развития физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками игры на воде и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— характеризовать физическую нагрузку, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— в доступной форме объяснять технику выполнения общеразвивающих упражнений, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать и выполнять строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих и специальных упражнений;

---уметь выполнять в полной координации с различной скоростью плавание способом «кроль на груди». «кроль на спине».

Планируемые результаты и достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Личностными результатами изучения программы дополнительного образования «Плавание» являются следующие умения:

1 год обучения

В результате начального обучения, учащиеся начнут понимать значение занятий плавание для физического развития, физической подготовленности и развития физических качеств.

2 год обучения

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в процессе занятий и различных ситуациях;

- проявлять аккуратность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.

3 год обучения

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- проявлять настойчивость в достижении поставленной цели;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

4 год обучения

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- понимать ценности здорового и безопасного образа жизни, правил индивидуального и коллективного безопасного поведения на занятиях.

Метапредметные:

- сохранение цели и задачи своей деятельности;

- умение работать в коллективе,

- формировать умения понимать причину успеха и неуспеха своей деятельности, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- знание основ плавания;

- освоение способов решения проблем различного характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в

соответствии с поставленной задачей;

Метапредметные результаты		
Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные
<ul style="list-style-type: none">- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы;- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях;- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность.	<ul style="list-style-type: none">- Умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать новые задачи.- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, задач.- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия с учетом замечаний учителя.- Умение оценивать правильность выполнения физических упражнений, собственные возможности.	<ul style="list-style-type: none">- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы;- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность;

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Плавательный бассейн для проведения занятий, соответствующий санитарно-техническим нормам, оснащен необходимым спортивным инвентарем и оборудованием.

1. Для реализации программы в учреждении имеется:

- плавательная ванна 25 метров х 3 дорожки

2. Для реализации программы в учреждении имеется необходимый инвентарь и оборудование:

- доска для плавания - 20 шт.

- мячи игровые - 8 шт.

- секундомер – 1 шт.

- ворота – 2 шт.

- тонущие игрушки разного вида и размера - 20 шт.

- очки для плавания – 5 шт.

- надувные нарукавники -10 пар.

3. Информационное обеспечение:

- Интернет-источники

- Иллюстрации с изображением водных видов спорта.

- Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.

- Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.

- Комплексы дыхательных упражнений.

- Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

4. Кадровое обеспечение: реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, учитель физической культуры, имеющие соответствующую квалификацию.

Формы аттестации:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- прием нормативов СФП;
- врачебный метод.

5. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- аналитическая справка;
- грамоты, дипломы;
- протоколы соревнований;
- журнал посещаемости;

6. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования;
- открытое занятие.

5. Оценочные материалы.

Результаты успешного освоения программы отслеживаются путем проведения итогового мониторинга.

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
4. Плавание кроль на груди, на спине в полной координации.
5. Плавание произвольным способом.
6. Методические материалы.

Методы обучения:

- показ, разучивание, имитация упражнений;
- использование средств наглядности;
- исправление ошибок;
- подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы;
- индивидуальная страховка и помощь;
- круговая тренировка;
- оценка (самооценка) двигательных действий;
- соревновательный эффект.

Формы организации образовательного процесса:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- упражнения;
- игры, игровые упражнения;
- участие в турнирах и соревнованиях.

Формы организации учебного занятия:

- групповая работа;
- индивидуальная работа;
- самостоятельная работа;
- практическая игровая деятельность;
- работа в парах;

- педагогическое сообщение;
- педагогический инструктаж;
- объяснение;
- беседа.

7. Педагогические технологии, используемые при реализации программы:

- технология группового обучения,
- коллективного взаимообучения,
- дифференцированного обучения,
- развивающего обучения,
- проблемного обучения,
- игровой деятельности,
- коммуникативная технология деятельности,
- здоровьесберегающие технологии.

Алгоритм учебного занятия:

- 1) Организационный момент включает построение, расчет, рапорт, отметка присутствующих и др.
- 2) Краткое повторение пройденного.
- 3) Упражнения на суше для разминки.
- 4) Показ и выполнение имитационных упражнений.
- 5) Поименная переключка (перед входом в воду).
- 6) Упражнения для изучения и освоения элементов техники способов плавания и их согласования.
- 7) Упражнения для совершенствования техники изучаемого способа плавания.
- 8) Игры и развлечения в воде.
- 9) Подведение итогов.

**Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации
практическое задание**

Год обучения	Физическая подготовка	Оптимальный уровень «5» баллов	Допустимый уровень «4» балла	Критический уровень «3» балла
1 год	Плавание с пенопластовой доской ногами способом кроль на груди.	10м	7м	3м
2 год	Плавание кроль на груди или на спине в полной координации.	12м	8м	5м
3 год.	Плавание произвольным стилем	15м	10м	5м
4 год	Плавание кроль на груди или на спине в полной координации.	25м	15м	5м

Список литературы:

1. Александрова С.С. "Психологические особенности младшего школьника", - Просвещение, Москва, 2002г.
2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008.
3. Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
4. Программа. Плавание. Москва.2006г.
5. «Комплексная программа физического воспитания» В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б.Мейксон «Просвещение» 2010г. и «Программа подготовки юных пловцов», авторы Л.А.Макаренко, Л.Ж.Булгакова.
6. «Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли. Документы и материалы (2011-2014 годы)» /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов // под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский спорт, 2014 г.
7. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
8. Физическая культура.1- 11 классы / под ред. В. И. Ляха - М.: Просвещение, 2009
9. Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж.,М., «Академ» - 2003 г.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
11. Смоленская Т.Б. Обучение плаванию в школе. (2004).
12. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
13. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов Н-Д.: Феникс, 2003.
14. Медяников В.В., Радыгин Ю.И. К вопросу интенсификации начального обучения плаванию // Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

Обучающие фильмы о технике плавания

- 1) Обучение технике спортивного плавания.
- 2) Техника спортивного плавания. Старты и повороты.
- 3) Техника спортивного плавания. Кроль на спине.
- 4) Техника спортивного плавания.
- 5) Специальная физическая подготовка пловца.

Перечень интернет-ресурсов

- 1) www.minsport.gov.ru (сайт Министерства спорта РФ).
- 2) www.sportrk.ru (сайт Агентства Республики Коми по ФКиС).
- 3) www.fina.org (сайт Международной Федерации Плавания).
- 4) russwimming.ru (сайт Всероссийской Федерации плавания).

- 5) www.swim-fed.ru (сайт Федерации плавания Республики Коми).
- 6) www.swimming.ru (сайт о спортивном плавании в России).
- 7) plavaem.info (сайт о плавании, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни).
- 8) ussr-swimming.ru (сайт о спортивном плавании времен СССР).

Приложения

Раздел: «Ознакомительные занятия».

Тема 1. «Правила личной гигиены».

Теория: Гигиенические требования к пловцу. Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 2. «Правила поведения в бассейне».

Теория: Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 3. «Правила поведения на воде».

Теория: Сообщение детям знаний об открытых водоёмах, правилах поведения и безопасности в открытых водоёмах, первая помощь утопающим и при травмах.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 4. «Начальное понятие о стилях плавания».

Теория: Виды и техника основных видов плавания.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Раздел: «Подготовительные занятия».

Тема 5. «Подготовительные упражнения на суше».

Практика: Основные строевые упражнения на месте, применяемые для организации детей.

Формы контроля: наблюдение.

Примеры упражнений:

1. И. п. — правая рука вперёд-в сторону. Горизонтальные «Восьмёрки» прямой.
2. То же левой рукой
3. И. п. — руки вперёд-в стороны. Горизонтальные «Восьмёрки» одновременно обеими прямыми руками
4. То же, сгибая и выпрямляя руки.
5. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.
6. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.
7. И. п. — правая рука вперёд, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмёрки» правой
8. То же левой рукой
9. И. п. — руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмёрки» обеими руками одновременно.
10. И. п. — правая рука вперёд-в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмёрки» правой.
11. То же левой рукой.
12. То же обеими руками одновременно.
13. И. п. — правая рука вверх ладонью вперёд. Движение правой по дуге сверху вниз — «Дуга» .
14. То же, сгибая руку.
15. То же, что упражнение 13, но левой рукой.
16. То же, что упражнение 14.

18. И. п. — правая рука вверх ладонью вперёд. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака.

18. То же левой рукой.

19. И. п. — руки вверх ладонями вперёд. Движение обеими руками одновременно вниз — «Песочные часы».

20. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».

21. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в исходное положение — «Летит бабочка».

22. И. п. — о. с. 1 — наклон вперёд, правой рукой коснуться пола; 2 — вернуться в и. п.; 3 — наклон вперёд, левой рукой коснуться пола; 4 — вернуться в и. п.

23. И. п. — о. с. 1 — наклон вперёд, поднять одной рукой с пола кубик; 2 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку; 3 — наклон вперёд, положить кубик на пол; 4 — вернуться в и. п. При выполнении этого упражнения целесообразно использовать тот предмет, который ребёнок будет доставать со дна на уроке в бассейне.

24. То же, но вместо кубика используется плоский предмет (пластмассовая тарелочка и т. п.) в нормальном, а затем в перевернутом положении. Вначале можно позволить каждому ребёнку иметь «свой» предмет, отличающийся по форме и цвету, затем дети меняются предметами и т. д.

25. И. п. — о. с. 1 — шаг влево, руки вверх-в стороны; 2 — вернуться в и. п.; 3 — шаг вправо, руки вверх-в стороны; 4 — вернуться в и. п. («Звёздочка»).

26. И. п. — руки на поясе. 1 — вдох, присесть (погрузиться в воду с головой); 2 — выпрямиться, выдох.

27. И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперёд и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны назад; ладони развёрнуты наружу и касаются пола большими и указательными пальцами.

28. То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение — «Летит бабочка». Движения ногами как при плавании кролем на спине

29. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу — опустить, приподнять левую ногу — опустить.

30. И. п. то же. Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения — «барабанные палочки». Удобнее выполнять это упражнение, сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.

31. И. п. то же. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь — «Плавник».

32. И. п. то же. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы — «Растопырка».

33. И. п. — стоя, руки на поясе. Удары по мячу поднятой левой (правой) ногой; мяч можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в подвешенном положении.

Тема 6. «Подготовительные упражнения на освоение с водой».

Практика: Погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками.

Формы контроля: наблюдение.

Примеры упражнений:

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно — сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег.
4. Ходьба по дну без помощи рук со сменой направления движения.
5. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
6. Бег вперед с помощью попеременных гребковых движений руками.
7. То же с помощью одновременных гребковых движений руками.
8. Бег вперед спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
9. То же, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

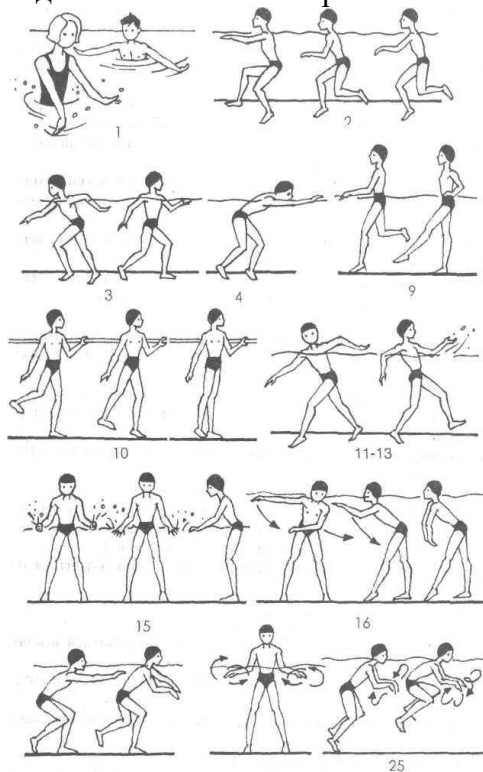
10. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.

11. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.

12. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

13. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

14. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежащей» восьмерки.



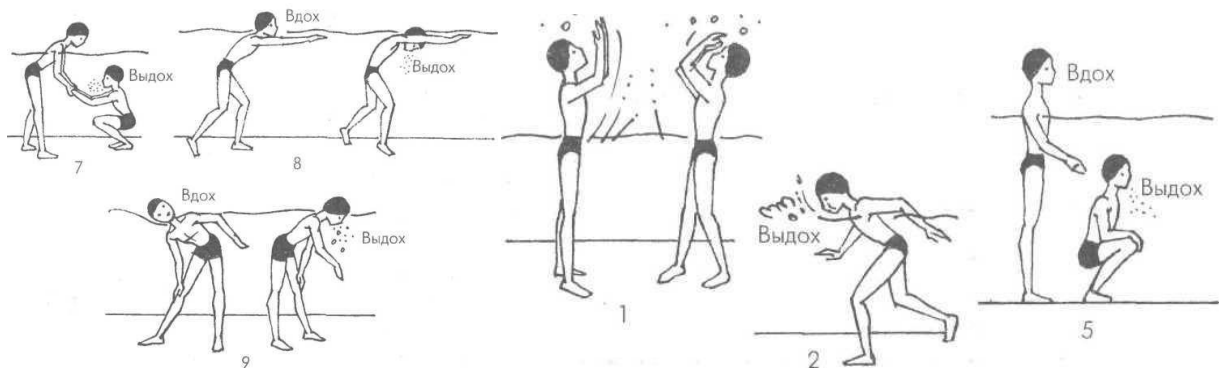
Тема 7. «Упражнения на дыхание».

Практика: Задержка дыхания, выдохи в воду в различных положениях, погружения с задержкой дыхания.

Формы контроля: наблюдение.

Примеры упражнений:

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



Раздел: «Обучение плаванию».

Тема 8. «Элементарное передвижение в воде».

Практика: Освоение привыкания к воде, погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками, элементарные движения в воде.

Формы контроля: наблюдение.

Упражнения:

1. стоя в полный рост движения расслабленными руками

- вперёд, назад,
- влево, вправо,
- вверх, вниз,
- одновременно, попеременно,
- скрестно,
- меняя положения ладоней (внутри, наружу, повернуты к туловищу);
- эти же движения в положении наклона вперёд

- присев до уровня подбородка, вытянув руки в стороны и положив их на воду, выполнять повороты туловища в разные стороны, удерживая расслабленные руки и меняя положение кистей;

2. маховые движения ногами - вперёд, назад,

- влево, вправо,
- вверх, вниз,
- одновременно, попеременно,
- скрестно,

- меняя положение стопы (вытянуты вперёд, развёрнуты внутрь, наружу). ходьба в различных направлениях, с различным темпом, с различной скоростью, индивидуально и в группе, с разными положениями рук.

3. Передвижения по дну в различных положениях:

- грудью вперёд,
- спиной вперёд,
- левым боком вперёд,
- правым боком вперёд,
- с различной скоростью и с изменением направления движения:
- вперёд,
- назад,
- в стороны.

При выполнении упражнений используются простейшие способы передвижения:

- обычным шагом,
- скрестными шагами,
- в приседе,
- прыжками,
- бегом.

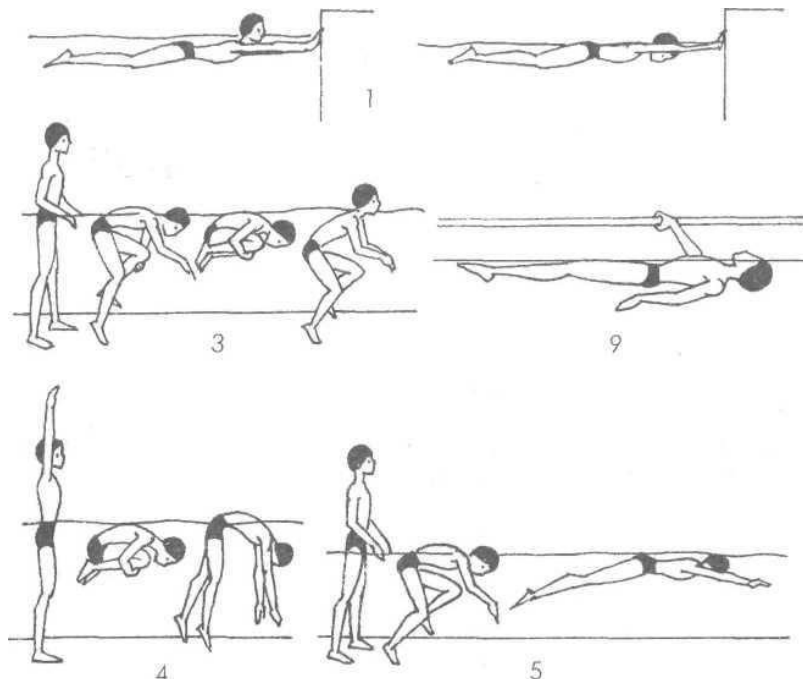
Тема 9. «Погружение».

Практика: Погружение в воды в различных положениях.

Формы контроля: наблюдение.

Упражнения:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погружившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
3. «Медуза». Выполнив упражнение «Поплавок», расслабить руки и ноги.
4. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
5. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
6. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду; затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.



Тема 10. «Обучение работе рук и ног в плавании кролем на груди и на спине».

Практика: Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений при плавании кролем на груди и на спине.

Формы контроля: наблюдение.

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И. п. – лежа на груди поперек скамейки с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. – сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И. п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И. п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.

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

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке.

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

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

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

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

2. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука опирается 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.

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

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

5. 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.

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

Методические указания. В упражнениях 11-12: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 12 гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой. Упражнения 13-16: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад.

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

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

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

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

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

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

Упражнения для изучения движений руками

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

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

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

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

5. То же, при помощи попеременных движений руками.

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

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

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

9. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

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

Методические указания. Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения.

Тема 11. «Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди с работой ног».

Практика: Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища.

Формы контроля: наблюдение.

Упражнения на общее согласования движений

Упражнения для отработки техники кроля на груди

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».

Упражнения для отработки техники кроля на спине

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

2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

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

Тема 12. «Упражнения на освоение спортивной техники плавания брассом».

Практика: Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений при плавании брассом.

Упражнения для изучения движений ногами

1. Удерживаясь прямыми руками за опору, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное.

2. Те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
3. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное
4. Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).
5. Удерживаясь руками за опору, согласование движений ног с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками

6. Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное.
7. То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано
8. Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
9. Те же движения рук в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

Раздел «Оздоровительное плавание».

Тема 13. «Игры с плаванием различными стилями»

Практика: Применение знаний и навыков плавания на практике.

Формы контроля: наблюдение.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

1. «Карусель»

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

2. «Рыбы и сеть»

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

Основные правила игры:

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

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

1. «Лягушата»

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

2. «Охотники и утки»

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

3. «Поезд в туннель»

Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их

руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».*

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

1. «Винт»

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

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

2. «Пятнашки с поплавком»

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

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

Игры с выдохами в воду

1. «У кого больше пузырей?»

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

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

2. «Ваньки - встаньки»

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

Игры со скольжением и плаванием

1. «Кто дальше проскользит?»

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

2. «Стрела»

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

Раздел: «Обучение плаванию».

Тема 8. «Совершенствование спортивной техники плавания кролем на груди, на спине».

Практика: Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменной гребка левой рукой, правая вдоль туловища.

Формы контроля: наблюдение.

Упражнения для изучения общего согласования движений

Упражнения для изучения техники кроля на груди

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».

Упражнения для изучения техники кроля на спине

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

2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

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

Тема 9. «Совершенствование спортивной техники брассом».

Практика: Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела.

Формы контроля: наблюдение.

Примеры упражнений

1. Плавание брассом, держа голову над поверхностью.

2. То же упражнение, но опустив голову вниз и задерживая дыхание.

3. Проплывание небольших отрезков, с обычным вариантом дыхания, с задержкой дыхания.

4. Преодоление постепенно увеличивающихся дистанций и отрезков.

Тема 10. «Упражнения на освоение техники комплексного плавания».

Практика: Совершенствование технического мастерства и улучшение спортивных показателей занимающихся. Работа направлена на развитие скорости, выносливости и технического совершенства.

Формы контроля: наблюдение.

Примеры упражнений.

1. Поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна).

2. Проплывание отрезков на наименьшее количество гребков.

3. Чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание, но элементами и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Раздел «Оздоровительное плавание».

Тема 11. «Игры с плаванием различными стилями»

Практика: Применение знаний и навыков плавания на практике.

Формы контроля: наблюдение.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

1. «Рыбы и сеть»

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

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки;

- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;

- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;

- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

2. «Караси и карпы»

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

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

1. «Морской бой»

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

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

2. «Водолазы»

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

3. «Поезд в туннель»

Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

1. «Винт»

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

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

2. «Пятнашки с поплавком»

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

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

Игры с выдохами в воду

1. «Качели»

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

Игры со скольжением и плаванием

1. «Кто дальше проскользит?»

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

2. «Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого

играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

Игры с прыжками в воду

1. «Не отставай!»

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

2. «Прыжки в круг»

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

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

3. «Кто дальше прыгнет?»

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

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

4. «Клоунада»

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

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

Методические указания. В глубоком водоеме каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывает на безопасное расстояние.

Дидактический материал



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В БАССЕЙНЕ



1. При входе в бассейн прими душ, надень купальную шапочку и шлепанцы



2. Когда ты купаешься, рядом должны быть взрослые



3. Не бегай возле бассейна



4. Не стой близко к краю бортика



5. В бассейн спускайся по лестнице



6. Не балуйся в воде, не дерись, не устраивай шумную возню



7. Не мешай другим посетителям бассейна



8. Не жуй жевательную резинку во время плавания



9. По окончании занятий в бассейне прими душ

