

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №3 «Огонек» НМР РТ**

Принято на совете педагогов
протокол № 1 от

«22» 08 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида №3

«Огонёк»»  Бадретдинова М.С.

Приказ № 72 от «22» 08 2025 г.



Дополнительная образовательная программа
по обучению плаванию

«Юные пловцы»

Возраст обучающихся – средние (4-5 лет)
старшие дошкольники (5-7 лет)

Разработана
инструктором по физической культуре
(по обучению плаванию)
Фроловой СП

пгт Камские Поляны, 2025 г

ОГЛАВЛЕНИЕ	
1. Пояснительная записка	
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание программы	8
4. Методическое обеспечение.....	9
4.1. Основы обучения технике плавания	9
4.2. Подготовительные упражнения для освоения с водной средой	16
4.3. Упражнения на лежание и скольжение в воде	23
4.4. Основы методики обучения способов плавания	29
4.5. Упражнения для изучения техники кроль на груди	31
4.6. Упражнения для изучения техники кроль на спине	34
5. Список литературы	37
6. Приложения	38
6.1. Консультации для воспитателей	48
6.2. Консультации для родителей	49
6.3. Диагностический инструментарий	55
6.4. График поурочного распределения учебного материала	58
6.5. Примерное положение о проведении соревнований по плаванию «Весёлый дельфин»	61

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание - одно из важнейших звеньев в воспитании ребёнка, оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка.

В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, ребёнок становится более уравновешенным,

лучше контролирует своё поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке. Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребёнка улучшается аппетит.

Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребёнка, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект. Важно отметить, что закалённый ребёнок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими, например, в зале. Также общеизвестно, что занятия плаванием оказывают на ребёнка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Правильно организованные занятия способствуют развитию у детей волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

При всем многообразии задач, решаемых в процессе занятий в бассейне, всё-таки основной - является формирование жизненно-необходимого для любого человека навыка – **умения плавать**. В этой связи необходимо отметить, что существующие в настоящее время программы по плаванию для детей дошкольного возраста, как правило, рассчитаны на достаточно длительный период обучения (3-4 года) и авторы не всегда обозначают в качестве результата освоение ребёнком техники основных видов плавания.

Актуальность и педагогическая целесообразность разработки представленной программы заключается в том, что возраст 5-7 лет считается сенситивным для становления первых навыков плавания у детей, и соответственно, эффективность обучения в данный период развития ребёнка будет наиболее высокой. Старший дошкольник способен овладеть основными способами плавания и достаточно уверенно держаться на воде за один учебный год.

Таким образом, программа по обучению плаванию «Юные пловцы» ориентирована не только на применение широкого комплекса упражнений, которые направлены на формирование правильной осанки, закаливание организма, повышение его сопротивляемости различным простудным заболеваниям, но главным образом способствуют ускоренному формированию у ребёнка первоначальных навыков спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине).

Отличительными особенностями программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально;

развивать личностные качества, способствующие формированию у детей познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации процесса обучения.

Цель, решаемая в процессе реализации программы - обучение детей старшего дошкольного возраста основным способам плавания.

Задачи программы:

Образовательные:

содействовать формированию системы знаний о свойствах водной среды, правил безопасного поведения во время купания в открытых водоёмах и плавательном бассейне;

сформировать первоначальные представления об основах техники способов плавания;

сформировать умение использовать различные способы плавания в зависимости от физического состояния, стоящих целей и задач и др.

Развивающие:

содействовать всестороннему и гармоничному развитию всех физических качеств: выносливости, гибкости, координации, силы и быстроты;

содействовать формированию морально-волевых качеств, как условия преодоления страха перед водной средой;

сформировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям плаванием;

Воспитательные:

содействовать созданию благоприятных условий для формирования и развития гармоничной личности и социально-значимых черт характера у воспитанников;

создать благоприятные условия для формирования положительного отношения к труду и здоровому образу жизни, а также развития спортивных способностей и задатков воспитанников.

Оздоровительные:

способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей;

содействовать закаливанию занимающихся, как фактору противодействия простудным заболеваниям;

сформировать основы навыков личной гигиены, бережного осознанного отношения к своему здоровью.

Общая характеристика программы по обучению плаванию «Юные пловцы»:

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Сроки реализации - 1 учебный год (6 месяцев). Всего предусмотрено 48 занятий (2 раза в неделю).

Продолжительность занятия - 30 минут (1 академический час).

Комплектование групп проводится в течение сентября. Для продуктивной работы дошкольников число детей в группе не должно превышать 10 человек.

К занятиям плаванием допускаются старшие дошкольники, прошедшие медосмотр и не имеющие противопоказаний для данного вида деятельности.

Программа может быть использована для проведения занятий с детьми как посещающими, так и не посещающими дошкольное образовательное учреждение.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходим крытый бассейн спортивного типа (размеры не менее 6х10м., глубина 0,6 м.), соответствующий всем предъявляемым требованиям СанПИН для данного типа сооружений, а также оборудование и инвентарь для проведения занятий (колобашки, доски для плавания, лопатки, ласты, разделительные дорожки, игрушки для ныряния и др.).

Ожидаемые результаты

1. Занимающиеся ознакомились с водной средой, преодолели страх воды, знают основы безопасного поведения в открытых водоёмах и плавательном бассейне;
2. Занимающиеся овладели основами техники основных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине).
3. У дошкольников сформирован устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях плаванием и физической культурой.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы

Подведение итогов реализации программы проводится с помощью опроса дошкольников по специально разработанной анкете, выявляющей сформированность знаний о водной среде, правилах безопасного поведения во время купания в открытых водоёмах и плавательном бассейне; наблюдений (с заполнением специально разработанной «карты» освоения техники изученных способов плавания); соревнований по плаванию «Весёлый дельфин» среди занимающихся, освоивших в полном объёме содержание программы (необходимые материалы для подведения итогов реализации программы представлены в приложении - диагностический инструментарий).

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по плаванию (на суше и в бассейне)	2	1	1
2	Гигиенические требования при проведении занятий по плаванию в закрытом бассейне	1	1	
3	Освоение с водной средой	5		5
4	Лежание и скольжение в воде (на груди, на спине)	13	1	12
5	Спортивный способ плавания вольный стиль	13	1	12
6	Спортивный способ	13	1	12

	плавания на спине.			
7	Заключительные (итоговые) занятия	1		1
Итого:		48	5	43

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по плаванию (на суше и в бассейне)

Теоретический материал (1 час): правила поведения на занятиях по плаванию на суше и в воде. Цели и задачи освоения курса по плаванию (в доступной для детей форме).

Практический материал (1 час): правила и техника входа и выхода из воды, правила поведения на воде.

Раздел 2. Гигиенические требования при проведении занятий по плаванию в закрытом бассейне

Теоретический материал (1 час): правила проведения гигиенических процедур до и после занятий в бассейне.

Раздел 3. Освоение с водной средой

Ознакомление с плотностью и сопротивлением воды. Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Игры на воде для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду с головой, подныриванием и открыванием глаз в воде.

Практический материал (5 часов)

Раздел 4. Лежание и скольжение в воде (на груди, на спине)

Теоретический материал (1 час) *Практический материал (12 часов)*
Всплывания и лежания на воде. Выдохи в воду. Скольжения на груди. Скольжения на спине. Игры с всплыванием и лежанием на воде, выдохами и скольжением.

Раздел 5. Спортивные способы плавания. Кроль на груди

Теоретический материал (1 час): основы техники плавания способом кроль на груди (рассказ, показ видеофильма)

Практический материал (12 часов): движения ногами, движения руками, согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Игры с элементами изученного способа плавания.

Раздел 6. Спортивные способы плавания. Кроль на спине.

Теоретический материал (1 час): основы техники плавания способом кроль на спине (рассказ, показ видеофильма)

Практический материал (12 часов): движения ногами, движения руками, согласование движений руками и ногами. Игры с элементами изученного способа плавания.

Раздел 7. Заключительные (итоговые) занятия

Практический материал (1 час): тестирование дошкольников на предмет сформированности техники изученных способов плавания (наблюдения с заполнением «карты наблюдений» по уровням); проведение соревнований по плаванию «Весёлый дельфин» среди дошкольников, освоивших в полном объёме содержание программы.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Основы обучения технике плавания

4.1.1. Основные принципы обучения

Воспитывающее обучение. На занятиях плаванием не только укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, но и закладываются основы гуманистического воспитания. Процесс воспитывающего обучения происходит под непосредственным руководством педагога, который в значительной степени определяет формирование личности ребёнка. Помимо высокой профессиональной подготовленности педагог должен: быть всесторонне развитым, культурным; служить примером честного отношения к своему делу, дисциплинированности, аккуратности, объективности и последовательности в своих требованиях и поступках.

Степень выраженности этих качеств в личности педагога определяет эффективность процесса воспитывающего обучения.

Всестороннее развитие. Физическое воспитание в процессе обучения плаванию тесно связано с другими сторонами всестороннего воспитания: умственным, нравственным, трудовым и эстетическим. Это ориентирует педагога на формирование всесторонне развитой личности, предостерегая от увлечения физкультурно-спортивной подготовкой в ущерб интеллектуальному и нравственному развитию.

Оздоровительная направленность. Задача укрепления здоровья является основной на учебных занятиях плаванием. Гигиенические факторы и закаливающее влияние при занятиях плаванием повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Прикладная направленность. Помимо освоения жизненно необходимого для каждого ребёнка навыка плавания, предусматриваются также ознакомление с правилами поведения на воде, требованиями безопасности.

Для успешного обучения плаванию необходимо соблюдать основные педагогические принципы, отражающие методические закономерности обучения и воспитания: сознательности и активности, систематичности, доступности, наглядности и индивидуализации.

Принцип сознательности и активности. Эффективность обучения плаванию во многом определяется сознательным и активным отношением занимающихся к занятиям. Конечно, степень сознательности зависит от возрастных возможностей, особенностей восприятия и мышления.

Принцип сознательности требует осмысленного отношения занимающихся к изучаемому учебному материалу. Поэтому, предлагая группе то или иное упражнение, следует рассказать о направленности его воздействия, а также показать, как его выполнять, и объяснить, почему необходимо делать именно так. Понимание сущности выполняемых движений повышает сознательность занимающихся, стимулируя их активность в процессе обучения. Активность на занятиях плаванием проявляется тогда, когда они интересны. Это возможно опять-таки при условии многообразия применяемых средств, методов и форм организации занятий.

Активность занимающихся должна быть направлена на воспитание у них самостоятельности, инициативы. Одна из форм воспитания этих качеств - обучение простейшим педагогическим навыкам и навыкам самоконтроля. В методике

начального обучения плаванию распределение обучаемых по парам (один выполняет, другой наблюдает и поправляет) — приём, широко применяемый на практике. Выполняя поочерёдно задания, занимающиеся учатся страховать друг друга, оказывать помощь и добиваться правильного выполнения упражнений под непосредственным руководством педагога.

Принцип систематичности. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, через определённые промежутки времени, чтобы нагрузки систематически чередовались с отдыхом. При систематических занятиях быстрее и качественнее осваивается навык плавания, а также повышается уровень физической подготовленности.

В процессе обучения плаванию приходится многократно повторять каждое упражнение, что является неперенным законом физического воспитания. В результате многократных повторений достигается совершенствование техники плавания и основных физических качеств, повышение функциональных возможностей. Необходимость многократных повторений требует применения большого объёма разнообразных упражнений, изменения условий и методики их выполнения. После разучивания упражнений на суше и в воде они выполняются в соревновательной и игровой форме, в облегчённых и затруднённых условиях: с поддержкой, с отягощением, дополнительным сопротивлением.

Принцип доступности. Тесно связан с принципом последовательности, который наиболее полно раскрывают три методических правила: от простого к сложному, от частного к общему, от известного к неизвестному.

Принцип доступности требует, чтобы перед занимающимися ставились посильные задачи, соответствующие их возрасту, уровню физической и плавательной подготовленности. Доступность упражнения определяется меньшим количеством попыток для его освоения. При определении последовательности изучения упражнения следует руководствоваться закономерностями «переноса» двигательных навыков и так называемых врождённых автоматизмов.

В процессе обучения движениям широко используется «положительный перенос» двигательных навыков, который проявляется наиболее эффективно на начальных этапах обучения, (например, при параллельном обучении способам кроль на груди и на спине). Перенос навыков происходит в тех случаях, когда имеется большое сходство в структуре упражнений (в их главной фазе). На основании этого правила определяется последовательность изучения упражнений, подбираются подготовительные и подводящие упражнения.

Принцип наглядности. При начальном обучении плаванию принцип наглядности предполагает широкое использование не только визуальных наблюдений, но также образных восприятий и ассоциаций, которые вызывает объяснение преподавателя. Наглядность в процессе обучения обеспечивается в первую очередь демонстрацией отдельных упражнений или техники спортивного плавания в возможно более совершенном исполнении.

Однако для воспроизведения движения требуются показ и образное объяснение преподавателя, которые помогают понять скрытые механизмы движения и облегчают его освоение. Обычно показ упражнения проводится в плоскости, позволяющей занимающимся увидеть форму, характер и амплитуду движения.

При реализации принципа наглядности необходимо учитывать возрастные особенности восприятия и мышления. Объяснения в форме сравнений и предметных заданий наиболее адекватны для восприятия дошкольников, так как помогают создать образное представление о движении. В практике начального обучения плаванию эти приёмы широко используются.

Принцип индивидуализации. Реализация этого принципа предполагает учёт индивидуальных особенностей, занимающихся с целью наибольшего развития их способностей и вследствие этого — повышения эффективности процесса обучения. При массовом обучении плаванию применяется метод групповой индивидуализации, когда учитываются такие типовые характеристики детей, как возраст, 12 уровень плавательной подготовленности, особенности телосложения, уровень общей физической подготовленности. Этот метод наиболее эффективен на начальных этапах обучения, когда занимающиеся осваивают обязательные для всех основы техники плавания.

Индивидуализация учебного процесса может осуществляться также путём персональных заданий для учеников, когда для освоения одного и того же учебного материала используются различные методы, индивидуальная дозировка и разные режимы работы. При разработке индивидуализированных программ обучения следует учитывать особенности телосложения и уровень физической и технической подготовленности занимающихся.

4.1.2. Методы обучения основным способам плавания

Методы обучения - это способы и приёмы работы педагога, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи — освоение навыка плавания. При обучении плаванию используются три основные группы методов: словесные, наглядные и практические.

Словесные методы

К ним относятся: описание, объяснение, рассказ, беседа, методические указания, разбор и анализ действий, команды и распоряжения, подсчёт. Используя эти методы, педагог помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, осмыслить и устранить допущенные ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога способствует повышению эффективности занятий.

Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогая решению учебных и воспитательных задач, отражает отношение педагога к своему делу и к обучаемым, стимулирует активность занимающихся, уверенность в себе, интерес к занятиям. В связи со специфическими особенностями плавания все необходимые объяснения, разбор и оценка действий проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. В воде применяются только лаконичные команды, распоряжения и подсчёт, поскольку для занимающихся ухудшаются условия слышимости, а также возрастает опасность переохлаждения.

Наглядные методы

Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при изучении спортивной техники.

Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает занимающимся понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей, поскольку у них сильно выраженная склонность к подражанию (особенно у младших школьников), что делает наглядность наиболее эффективной формой обучения.

К наглядным методам относятся показ изучаемого движения (или техники плавания); использование учебных наглядных пособий; применение жестикуляции.

Практические методы

Эту группу составляют методы практических упражнений, соревновательный и игровой методы.

Методы практических упражнений условно разделяют на две подгруппы:

- 1) преимущественно направленные на освоение техники плавания;
- 2) преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Обе эти подгруппы тесно взаимосвязаны, так как обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма спортсмена. Практические методы первой подгруппы широко используются при обучении, когда основной задачей является освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания. Наряду с освоением техники, достигается совершенствование двигательных качеств, повышается уровень развития силы, выносливости, гибкости, координации и др. На этапах начальной тренировки ведущее положение занимают методы второй подгруппы.

4.1.3. Средства обучения

К основным средствам обучения относятся следующие группы физических упражнений:

общеразвивающие и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водной средой; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники видов плавания.

Общеразвивающие и имитационные упражнения применяются в целях: повышения уровня общего физического развития занимающихся; организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание правильной осанки, формированию навыка правильного выполнения упражнений и ориентации в пространстве.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению простых способов плавания.

4.1.4. Структура проведения занятий по плаванию

Учебное занятие - основная форма организации плаванию дошкольников. По своей структуре занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть - может проводиться только на суше или на суше и частично в воде, *основная* - только в воде, *заключительная* - в воде и на суше. Каждая часть занятия имеет свои конкретные задачи, причём основная задача занятия решается именно в основной его части.

Учебное занятие строится таким образом, чтобы задачи подготовительной и заключительной частей были направлены на решение основной задачи, подчинены ей. Например, основная задача - изучение скольжений. Следовательно, материал подготовительной части должен содержать упражнения, способствующие освоению этого важнейшего элемента техники, подготавливать занимающихся к освоению скольжений - координационно, функционально, физически и т. д. Основой работы с дошкольниками, является учебное занятие именно такой структуры, его продолжительность - 30 мин.

Подготовительная часть (3-5 мин). Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде).

Основная часть (20 мин). Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретённых навыков с помощью специально подобранных упражнений, игр, эстафет и др.

Заключительная часть (5 – 7 мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой, подведение итогов занятия.

Первые занятия могут быть менее продолжительными - по 15-20 мин. Если температурный фактор не является помехой, то продолжительность занятия зависит только от стажа занятий плаванием; после 4-5 занятий она стабилизируется и 15 доводится до общепринятой нормы. Физическая нагрузка должна постепенно увеличиваться; на каждом занятии пик нагрузки приходится на вторую треть основной части, после чего происходит плавное её снижение.

Выполнение различных по сложности упражнений, их дозировка в равной мере доступны мальчикам и девочкам дошкольного возраста.

4.2. Подготовительные упражнения для освоения с водной средой (раздел 3)

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водной средой решаются следующие задачи:

формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды; освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники основных способов плавания; устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет детям ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъёмную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами основных видов плавания. Особое

внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «полоскание белья», «лодочка», «футбол», «пишем восьмёрки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать её ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, также является необходимой составляющей передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами плавания, как ныряние в длину и глубину.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

4.2.1. Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

Задачи

быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;

ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды; формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Упражнения

Ходьба по дну, держась за поручень или бортик бассейна.

Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.

Ходьба по дну бассейна без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.

Ходьба приставными шагами (правым, левым боком) без помощи рук с переходом на бег.

Ходьба по дну, наклонившись вперёд: руки вытянуты вперёд, кисти соединены.

Игра «Кто выше прыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх. Поочерёдные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подёмом стопы и передней поверхностью голени.

Поочерёдные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.

Бег вперёд с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.

То же вперёд спиной.

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

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

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

Стоя на дне, вытянув руки вперёд, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.

Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны назад без выноса рук из воды.

Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.

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

Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.

Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями.

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

То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

4.2.2. Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде ***Задачи:***

устранение инстинктивного страха перед погружением под воду;

ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды;

обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения (во время выполнения упражнений необходимо научить детей не вытирать глаза руками).

Набрать в ладони воды и умыться лицом.

Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду, опустив лицо до уровня носа.

Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду, опустив лицо до уровня глаз.

Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.

То же, держась за поручень или бортик бассейна.

«Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.

Подныривания под резиновый круг или доску при передвижении по дну бассейна.

«Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнёра (либо сосчитать их руками), поднесённых к лицу.

Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнёра.

4.2.3. Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

1. «Кто выше?» Дети стоят в воде лицом к педагогу. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из неё как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие – поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призёра.

Методические указания. Педагог должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

2. «Полоскание белья». Дети становятся лицом к педагогу, наклонившись вперёд (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочерёдные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперёд-назад, вниз вверх, как бы «полоская белье».

Методические указания. Педагог обязательно даёт детям задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряжёнными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от неё можно только ладонью напряжённой руки.

3. «Переправа». Дети располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу педагога передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками – «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками – одновременно или поочерёдно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае дети бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

4. «Лодочки». Дети стоят в шеренге лицом к берегу – это «лодочки у причала». По первому условному сигналу педагога «лодочки» расплываются в разных направлениях – их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три – вот на место встали мы» играющие спешат занять свои места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут передвигаться вперёд спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочерёдно или одновременно.

5. «Карусель». Дети становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу педагога они начинают движения 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.

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

6. «Рыбы и сеть». Дети располагаются в произвольном порядке – это «рыбы». По сигналу педагога 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 игрок 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, отведённого для игры.

«рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный водящими.

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

7. «Караси и карпы». Дети 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 педагог произносит: 20 «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 педагога все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Педагог произвольно называет команды – «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчёт пойманных «Карасей» и «Карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

8. «Кто быстрее спрячется под водой?» Дети становятся лицом к педагогу и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры – «Сядь на дно»: по команде педагога участники игры пытаются сесть на дно и погружаются под воду с головой.

Методические указания. Перед погружением необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъёмную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

9. «Хоровод». Дети становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются под воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того, как играющие снова появятся над поверхностью воды, педагог даёт им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

10. «Морской бой». Дети делятся на две команды и становятся лицом друг к другу (расстояние 1 м) и боком к водящему. 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.

11. «Жучок – паучок». Дети становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий – «жучок – паучок». По сигналу педагога играющие дети движутся по кругу, произнося на распев: «Жучок – паучок вышел на охоту! Не зевай,

поспевай – прячьтесь все под воду!». С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком – паучком».

Методические указания. При выполнении погружений под воду с головой, следует напомнить детям о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой, не вытирать глаза.

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

13. «Насос». Дети становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются под воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

14. «Спрячься!» Дети образуют круг, в центре которого находится педагог. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда педагог проводит над их головами рукой или бечёвкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая её). Те, кого коснулся водящий, выбывают из игры.

Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения – меньше.

15. «Охотники и утки». Дети делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него – «утки». Перебрасывая друг другу мяч, «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.

Методические указания. Перед началом игры педагог должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

16. «Утки – нырки». На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат. Дети делятся на равные по количеству участников команды; каждая команда располагается около указанной педагогом «станции». Число команд соответствует числу «станций». По команде педагога команды на каждой «станции» поочерёдно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», даётся команда на смену мест. Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

Методические указания. Перед началом игры напомнить её участникам, что перед каждым ныранием необходимо сделать вдох и задержать дыхание.

4.3. Упражнения на лежание и скольжение в воде (раздел 4)

4.3.1. Всплывания и лежания на воде

Задачи:

ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;

освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения

Взявшись прямыми руками за поручень или бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду.

То же, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от поручня или бортика.

«Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погружившись под воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

«Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

«Звёздочка». 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).

«Звёздочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги. Держась рукой за поручень или за низкий бортик (руку партнёра), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно отпустить руку от поручня.

«Звёздочка» в положении на спине: опуститься по шее в воду, затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

В том же и.п. несколько раз свести и развести руки и ноги.

«Звёздочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь – «звёздочка» в положении на груди.

4.3.2. Выдохи в воду

Задачи:

освоение навыка задержки дыхания на воде;

умение делать вдох – выдох с задержкой дыхания на воде;

освоение выдохов в воду.

Упражнения

Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох.

То же, опустив лицо в воду.

То же, погружившись в воду с головой.

Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

Упражнение в парах – «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи – выдохи (для вдоха поднимать голову вперёд).

Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево;

То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.

То же, поворачивая голову для вдоха направо.

4.3.3. Скольжения

Задачи:

освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
умение вытягиваться вперёд в направлении движения;
освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения

Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперёд, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

То же, поменяв положение рук.

То же, руки вдоль туловища.

Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперёд, правая у бедра.

Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

То же, поменяв положение рук.

То же, руки вытянуты вперёд.

Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».

Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд; в середине скольжения сделать вдох – выдох, подняв голову вперёд.

То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох – вдох в левую сторону.

То же, поменяв положение рук; выдох – вдох в правую сторону.

Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох – вдох.

То же на левом боку.

4.3.4. Игры с всплыванием и лежанием на воде, выдохами и скольжением

1. «Винт». Дети по команде педагога ложатся на воду (на спину). 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 педагог даёт указание детям: «Помогать себе гребковыми движениями рук».

2. «Авария». По команде педагога дети, сделав глубокий вдох, ложатся на спину, на поверхность воды – это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3 – 5 мин), «пока не подоспеет помощь».

Методические указания. До начала игры педагог подсказывает детям, что во время лежания на воде можно выполнять лёгкие гребковые движения кистями (в виде «восьмёрок»), движения выполнять около тела.

3. «Слушай сигнал!»

Вариант №1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант №2. Играют равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньше всего ошибок.

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

4. «Пятнашки с поплавком». Водящий («Пятнашка») старается осалить одного из игроков игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, то они меняются ролями. В зависимости от подготовленности детей вместо «поплавок» можно принять положение «медузы» или любое другое положение, известное играющим.

5. «У кого больше пузырей?» По команде педагога дети погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает тот участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е., сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить детям, что перед погружением под воду, обязательно нужно сделать вдох.

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

Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, педагогу необходимо внимательно контролировать обязательное выполнение других, ранее изученных элементов: например, открывания глаз в воде.

7. «Кто победит?» Дети становятся в шеренгу и по команде педагога идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришёл первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи.

Методические указания. При выполнении выдоха дети опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

8. «Кто дальше проскользит?» Дети становятся в шеренгу на линии старта и по команде педагога выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперёд; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, а затем вверх.

9. «Торпеды». Дети становятся в шеренгу на линии старта и по команде педагога выполняют скольжение с движениями ногами кролем – сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывёт большее расстояние.

10. «Ромашка».

Вариант №1. Дети образуют круг, взявшись за руки. По команде педагога все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант №2. Дети образуют круг и рассчитываются на первый – второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги к центру круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15 – 30 с. играющие меняются местами.

4.3.5. Игры с мячом для повышения эмоционального фона занятия

1. «Мяч по кругу». Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу лёгкий, не впитывающий влагу мяч.

2. «Салки с мячом». Дети произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») лёгким резиновым мячом старается попасть в одного из игроков. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

3. Передача мяча. В игре могут участвовать несколько команд. Каждая стоит в колонну по одному. У капитанов, стоящих первыми, в руках по мячу. По сигналу дети передают мяч назад над головой. Когда мяч дойдёт до игрока, стоящего последним, он делает шаг вправо (влево). Команда, закончившая передачу первой, получает очко, и игра повторяется. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Мяч передавать только из рук в руки. Если он упал, то игрок, уронивший мяч, обязан поднять его и выполнить передачу вновь.

4. Передача мячей. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый второй. Первые номера - команда 1, вторые - команда 2. Вторые номера поворачиваются кругом, спиной к центру круга. У капитанов, стоящих рядом в руках по мячу. По команде капитаны передают мячи по кругу в разные стороны своим партнёрам. Побеждает та команда, которая быстрее передаст мяч по кругу и вернет его своему капитану. Затем команды меняются местами. При таком построении мячи можно предавать в одном направлении - направо или налево. Во время игры участникам нельзя сходить со своих мест.

5. Салки с мячом. Входящий берет маленький мячик и пытается попасть им в любого игрока. Тот, в кого попали, сам становится водящим. Во время таких игр ребёнок учится правильно передвигаться по воде. Необходимо показать ему, как сложить руки «лодочкой» и отгребать воду в разные стороны. 27

4.4. Основы методики обучения технике способов плавания

Изучение техники плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующей последовательности: 1) положение тела; 2) дыхание; 3) движения ногами; 4) движения руками; 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- 1) ознакомление с движением на суше – проводится достаточно подробно, с отработкой мелких деталей технического элемента плавания;
- 2) изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- 3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во

время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнёром;

4) изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование изученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

движения ногами с дыханием;

движения руками с дыханием;

движения ногами и руками с дыханием;

плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности воспитанников.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

поочерёдное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

чередование плавания в облегчённых и в усложнённых условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, этап кондиционной подготовки обеспечивает:

разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям плаванием, что особенно важно;

умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

4.5. Упражнения для изучения техники кроля на груди (раздел 5)

4.5.1. 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 развёрнуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И.п. – лежа на груди поперек скамьи 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 счёт преподавателя.

4. И.п. – лежа на груди, держась за поручень или бортик бассейна 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 поручень (бортик) 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. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. 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 (б), либо во время подъёма головы вперёд (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Методические указания. В вышеуказанных упражнениях 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.

4.5.2. Упражнения для изучения движений руками и дыхания

11. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперёд и назад – «мельница». Разнонаправленные движения руками.
12. И.п. – стоя в выпаде вперёд, слегка наклонив голову вперёд; одна рука опирается о колено впереди стоящей ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
13. И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
14. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперёд; одна рука упирается в колено впереди стоящей ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок в 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.
15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
17. Плавание при помощи движений рукой (другая вытянута вперёд).

18. Плавание при помощи поочерёдных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперёд). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

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

Методические указания. В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развёрнута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряжённой кистью, ладонь развёрнута, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняются вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

4.5.3. Упражнения для изучения общего согласования движений

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

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки двух – и четырёх ударной координации движений).

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

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три».

Методические указания. В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем на каждый цикл.

4.6. Упражнения для изучения техники кроля на спине (раздел 6)

4.6.1. 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 поручень или бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счёт учителя.

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

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

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

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

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

4.6.2. Упражнения для изучения движений руками

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

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

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

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

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

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

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперёд. Сделать гребок одновременно обеими руками до бёдер и пронести их над водой в и.п. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

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

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

16. 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 прямые, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперёд рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. – одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с кругом между ногами.

4.6.3. Упражнения для изучения общего согласования движений

17. 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 шести ударного согласования движений рук и ног.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шести ударной координации движений).

Методические указания. Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

А) Список специальной литературы (рекомендуемый педагогам)

1. Булгакова, Н. Ж. Учить детей плавать / Н.Ж. Булгакова. – М. : Эксмо. – 323 с.

2. Васильева, В. С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильева, Б. Н. Никитинский. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2008. – 368 с.

3. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев. – С. : Физкультура и спорт, 1989. – 96 с.

4. Велитченко, В. К. Как научиться плавать : методическое пособие по обучению детей плаванию / В. К. Велитченко. – М. :. Терра-Спорт, 2000. – 96 с.

5. Кошанов, А.И. Начальное обучение плаванию / А. И. Кошанов. – М. : Чистые пруды, 2006. – 105 с.
6. Мрыхин, Р. П. Я учусь плавать / Р. П. Мрыхин. – М. : Феникс, 2001. – 125 с.
7. Осокина, Т. И. Как научить детей плавать / Т. И. Осокина. – М. : «Просвещение», 1985. – 80 с.
8. Осокина, Т.И. Обучение плаванию в детском саду / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. – М. : «Просвещение», 1991. – 159 с.
9. Петрова, Н.Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н. Л. Петрова, В. А. Баранова. – М. : Терра-спорт, 2008. – 153 с.
10. Рыбак, М. В. Раз, два, три, плыви : метод. пособие для дошк. образоват. учреждений / М.В. Рыбак, Г.В. Глушкова, Г.Н. Поташова. – М. : Обруч, 2010. – 208 с.
11. Скрипалев, В.С. Плавать раньше, чем ходить / В. С. Скрипалев. – М. : АСТ Восток-Запад, 2006. – 96 с.
12. Фридман, Ф.Б. Плавание для малышей / Ф. Б. Фридман. – М. : Этерна, 2009. – 97 с.
13. Яблонская, С.В. Физкультура и плавание в детском саду / С. В. Яблонская, С.А. Циклис. – М. : ТЦ Сфера, 2008. – 112 с.
14. Янушанец, Н.Ю. Плавать раньше, чем ходить /Н. Ю. Янушанец. – СПб. : Питер, 2003. – 192 с.

Б) Список научной литературы (рекомендуемый педагогам)

1. Ганчар, И. Л. Плавание: Теория и методика преподавания : учебник / И. Л. Ганчар. – Мн., 1998. – 352 с.
2. Козлова, С. А. Дошкольная педагогика : учебное пособие / С. А. Козлова, Т. А. Куликова. – М. : Изд. центр «Академия», 2000. – 416 с.
3. Крусева, Т. О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях / Т. О. Крусева. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 253 с. 34

В) Список литературы, рекомендуемый родителям

1. Куркина, И.Б. Учимся плавать. В ванной и не только. Для тех, кому 3, 4, 5 .../ И. Б. Куркина. – М : Карапуз, 2002. – 156 с.
2. Левин, Г. Плавание для малышей / Г. Левин. – М.: 1974. – 132 с.
3. Скрипалев, В.С. Плавать раньше, чем ходить / В. С. Скрипалев. – М. : АСТ Восток-Запад, 2006. – 96 с.
4. Соколова, Н.Г. Плавание и здоровье малыша / Н.Г. Соколова. – М. : Феникс, 2007. – 160 с.