

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ульянковская основная общеобразовательная школа
Кайбицкого муниципального района Республики Татарстан»

Принято педагогическим советом
МБОУ «Ульянковская ООШ»
Протокол № 3 от 30.12.2020 г.



«Утверждаю»
директор МБОУ «Ульянковская ООШ»
Н.А. Челнокова Н.А. Челнокова
Приказ № 10 от 21.01.2021 г.

Образовательная общеразвивающая программа
по дополнительному образованию
«Плавание»

Направление: спортивно-оздоровительное

Классы: 1-9

Количество часов: 34

Учитель, категория: Марсеев Евгений Валентинович, первая квалификационная категория

Срок реализации программы: 2021-2022 г.г.

Место реализации: МБУ «Спортивная школа «Салават купере»

с.Ульянково

2021 год

1. Пояснительная записка

Плавание - представляет собой относительно самостоятельное, сложное организованное, целостное, общественно-педагогическое образование динамического характера.

1.1. Направленность программы – спортивно-оздоровительная

1.2. Актуальность программы

Спорт - это уникальная возможность так необходимого человеческого общения, способ открытия новых способностей, способ преодоления негативных установок.

Плавание – это жизненно необходимый навык для каждого человека.

Плавание оказывает оздоровительное воздействие на организм человека - тело находится почти в невесомом состоянии, горизонтальное положение способствует нормальному кровообращению, термическое действие воды способствует закаливанию, вода оказывает массирующее действие на тело человека, стимулирует выдох, развивает дыхательную мускулатуру. Минеральные вещества, находящиеся в воде также оказывают свое положительное влияние на организм.

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50—80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух). Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям.

Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство

Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют мышечный корсет, способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

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

Прикладное значение плавания.

Умение плавать - жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Умение плавать особенно нужно тем, чья трудовая деятельность связана с водной средой, работникам флота, рыбакам, строителям гидроэлектростанций, судоходных и оросительных каналов и т. п. Хорошо плавать обязаны и спортсмены, занимающиеся водным туризмом, греблей, парусным и водно-моторным спортом. Умение плавать необходимо будущему солдату, матросу, офицеру Вооруженных сил.

Основная идея программы: реализация программы обучения плаванию в школе на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

1.3. Цель и задачи программы

Цель программы: обучение детей школьного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для реализации этой цели поставлены задачи:

Обучающие:

- Обучение основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.
- Обучить технике основных стилей спортивного плавания – кроль на груди, на спине.
- Познакомить с основными стилями спортивного плавания – в/ст., кроль н/сп., брасс, дельфин.(проплыть дистанцию 25-50 метров избранным способом).
- Обучить детей основным правилам безопасного поведения на воде.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде).
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры; положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.

1.4. Отличительные особенности программы дополнительного образования.

Данная программа реализуется в условиях бассейна с разной глубиной. На мелком месте маленькие дети могут становиться ногами на дно, что облегчает освоение с водой и помогает преодолеть страх. Максимальная глубина чаши – 4 м., и это условие помогает в дальнейшем обучении: ученик, научившийся проплывать на мелком месте, продолжает обучение на глубине. Программа предполагает обучение как спортивным так и облегченным, неспортивным способам плавания, поворотам, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде и начальной тренировке. Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у детей младшего возраста. Индивидуальный подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучаемого. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания.

По мере овладения навыком плавания, увеличиваются (индивидуально, в зависимости от возраста) проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок. Это способствует улучшению плавательного навыка. Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм. В процессе обучения плаванию детей необходимо обращать внимание на моторную плотность занятия.

Курс обучения разделен на три этапа, основной задачей каждого из которых является:

1-ый этап. Приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Занимающиеся

выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

2-ой этап. Разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперед с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнения пловца на суше; совершенствование навыка плавания. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений; При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца). Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке: — ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны:

- изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера); изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающихся.

3-ий этап. Дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом, освоение комплексного плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1.

1.5. Возраст детей

Принимаются все дети без противопоказаний по состоянию здоровья при наличии медицинской справки. Возраст детей от 7 до 17 лет. Дети в группах разновозрастные и разного уровня подготовки. Самый оптимальный возраст для обучения плаванию 7-9 лет. Но и более старшие дети имеют возможность, посещая занятия в группе обучения, как научиться плаванию, так и совершенствовать технику плавания спортивными стилями. При обучении плаванию разновозрастных детей рекомендуется чередовать разнообразные по структуре и направленности упражнения в зависимости от возраста и плавательной подготовки. В процессе обучения плаванию детей необходимо обращать особое внимание на индивидуальный подход.

1.6. Срок реализации программы – 2 года

1.7. Формы и режим занятий

Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся школы. Занятия проводятся один раз в неделю с использованием фронтального, группового, поточного и

других методов, но с учетом специфических условий. Количество детей в группах до 16 человек. Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Занятие состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечнососудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В *основной части* занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В *заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

К концу года обучающиеся должны **знать:**

- технику безопасности;
- правила поведения в бассейне и на воде;
- правила личной гигиены;
- основные способы плавания.

уметь:

обучающийся в конце года обучения научится:

- выполнять проплывание различных отрезков (дистанций) одним / двумя / тремя стилями плавания;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития в стилях плавания.

1.9. Форма подведения итогов реализации программы дополнительного образования

Основной формой контроля является выполнение тестовых заданий, которые проводятся в начале, середине и конце учебного года. Также во время участия в соревнованиях по плаванию происходит тестирование и проверка полученных умений и навыков.

Конечным результатом освоения программного курса по плаванию являются: умения, демонстрируемые каждым обучающимся при проплывании дистанции 25 м и 50 м любым избранным способом плавания.

1. Проверяется уровень плавательной подготовленности на первом занятии. В таблицу напротив фамилии обучающегося заносится количественный результат (длина проплываемой дистанции) в метрах. А так же стиль плавания (кроль на груди, на спине, брасс).
2. Проверяется уровень плавательной подготовленности на 17-18 занятии.

В таблицу напротив фамилии обучающегося заносится количественный результат (длина проплываемой дистанции в метрах) и стиль плавания.

3. По окончании изучения каждого способа в таблицу напротив фамилии обучающегося заносится количественный результат (длина проплываемой дистанции), также время в сек. Или результат соревнования (если учащийся принимал участие в соревнованиях).

1.10. Оборудование:

- Взрослый бассейн - 401,8 кв.м
- Детский бассейн – 231,9 кв.м
- Спортивный зал – 579,1 кв.м
- Раздевалки детские – 49,6 кв.м
- Раздевалки для взрослых -73,3 кв.м
- Шапочки
- Спасательные круги
- Жилеты
- Нарукавники
- Разделительные буйки
- Мячи
- Свисток
- Скамейки

2. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

Тематическое планирование в 1-4 классах

Разделы, темы		Рабочая программа по классам			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Теоретическая подготовка:	4	4	4	4
1.1	Правила поведения в бассейне	1	1	1	1
1.2	Гигиена физических упражнений	1	1	1	1
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	1	1
1.4	Техника и терминология плавания	1	1	1	1
2.	Практическая подготовка:	29	30	30	30
2.1	Подготовительные упражнения на воде	2	2	2	2
2.2	Общая плавательная подготовка на воде:	27	28	28	28
2.2.1	Изучение способов плавания	5	6	6	6
2.2.2	Отдельные элементы технических способов	4	4	4	4
2.2.3	Учебные прыжки в воду	1	1	1	1
2.2.4	Старты и повороты	3	3	3	3
2.2.5	Игры	3	3	3	3
2.2.6	Контрольные испытания	2	2	2	2
2.3	Общефизическая подготовка на суше:	2	2	2	2
2.3.1	СФП	3	3	3	3
2.3.2	ОФП	3	3	3	3
3.	Медицинский контроль	1	1	1	1

Итого:	33 ч	34 ч	34 ч	34 ч
--------	------	------	------	------

Учебный план для детей 5-9 классов

№ п/п	Наименование ступеней		В том числе		Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	
1	Первая ступень	9	1	8	Зачетные Практические работы
2	Вторая ступень	7		9	Зачетные Практические работы
3	Третья ступень	10	1	9	Зачетные Практические работы
4	Четвертая ступень	8		8	Зачетные Практические работы
.	Всего часов	34	2	32	

Тематическое планирование для учащихся 5-9-х классов

№	Тема урока	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Лекци и	Практический урок	
1	Теоретические сведения о гигиене пловца. Техника безопасности в раздевалке, душе, на воде.	1	1		
2	Повторение техники плавания кролем на груди. Разучивание элементов прикладного плавания. Упражнения на дыхание.	1		1	Практическа я работа
3	Повторение техники плавания кролем на спине. Повторение элементов прикладного плавания. Упражнения на дыхание.	1		1	Практическа я работа
4	Повторение техники плавания брасс. Совершенствование элементов прикладного плавания. Упражнения	1		1	Практическа я работа

	на дыхание.				
5	Повторение техники плавания дельфин. Совершенствование элементов прикладного плавания. Упражнения на дыхание.	1		1	Практическая работа
6	Совершенствование техники плавания кролем на груди и кроля на спине. Повторение выполнения стартов и поворотов. Упражнения на дыхание.	1		1	Практическая работа
7	Совершенствование техники плавания брасс. Совершенствование выполнения стартов и поворотов. Совершенствование элементов прикладного плавания. Упражнения на дыхание.	1		1	Практическая работа
8	Совершенствование техники плавания дельфин. Совершенствование выполнения стартов и поворотов. Упражнения на дыхание.	1		1	Практическая работа
9	100 м комплексное плавание	1		1	Зачет
10	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Разучивание элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1		1	Практическая работа
11	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Повторение элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1		1	Практическая работа
12	Совершенствование техники плавания брасс. Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1		1	Практическая работа
13	Совершенствование техники плавания дельфин. Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1		1	Практическая работа
14	Совершенствование техники стартов и поворотов. Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1		1	Практическая работа
15	Совершенствование комплексного плавания. Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1		1	Практическая работа
16	Проплывание 25м. под водой	1		1	Зачет
17	Теоретические сведения о гигиене пловца. Техника безопасности в раздевалке, душе, на воде.	1	1		
18	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Разучивание элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1		1	Практическая работа
19	Совершенствование техники плавания кролем на груди.				Практическая работа

	Повторение элементов водного поло. Упражнения на дыхание.				
20	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1		1	Практическая работа
21	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.				Практическая работа
22	Совершенствование техники плавания брасс. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1		1	Практическая работа
23	Совершенствование техники плавания брасс. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.				Практическая работа
24	Совершенствование техники плавания дельфин. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1		1	Практическая работа
25	Совершенствование техники плавания дельфин. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1		1	Практическая работа
26	Проплывание 25 м кролем на груди с ведением мяча по системе гандикап.	1		1	Зачет
27	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Разучивание элементов синхронного плавания. Упражнения на дыхание.	1		1	Практическая работа
28	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Повторение элементов синхронного плавания. Упражнения на дыхание.	1		1	Практическая работа
29	Совершенствование техники плавания брасс. Совершенствование элементов синхронного плавания. Упражнения на дыхание.	1		1	Практическая работа
30	Совершенствование техники плавания дельфин. Совершенствование элементов синхронного плавания. Упражнения на дыхание.	1		1	Практическая работа
31	Совершенствование комплексного плавания. Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1		1	Практическая работа
32	Совершенствование комплексного плавания. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1		1	Практическая работа

33	Совершенствование комплексного плавания. Совершенствование элементов синхронного плавания.	1		1	Практическая работа
34		1		1	Зачет

3. Содержание программы дополнительного образования

Содержание занятий для учащихся 1–4 классов

В начальной школе на занятиях по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Теория

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

Практика

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Техника плавание кролем на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

Техника плавания кролем на спине. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплыть определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения -упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

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, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперед спиной.

11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыться.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
10. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывания и лежания на воде

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

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. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

3. «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.

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

5. «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).

6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.

7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.

8. «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.

9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь

- «звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Упражнения

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, опустив лицо в воду.

5. То же, погружившись в воду с головой.

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

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

8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

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

12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжения Задачи:

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

Упражнения

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону/
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

Учебные прыжки в воду Задачи:

- Устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Упражнения

1. Сидя на бортике и оперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и оперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Игры на воде

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

«Кто выше?»

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее 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 призера.

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

«Полоскание белья»

Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы, полоща белье.

Методические указания. Руководитель игры обязательно Дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

«Переправа»

Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего 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 поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

«Лодочки»

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

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

«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.

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

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

«Кто быстрее спрячется под водой?»

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают-так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

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

«Хоровод»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

«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.

«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.

«Насос»

Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в 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.

«Спрячься!»

Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, 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 игрушки - меньше.

«Водолазы»

Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

«Поезд в туннель»

Вариант 1. 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».

Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

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

Игры с всплыванием и лежанием на воде

«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.

«Авария»

По команде ведущего играющие, 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 ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

«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 две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

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

Игры с выдохами в воду

«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.

«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.

Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

«Фонтанчики»

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет

сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

Игры со скольжением и плаванием

«Кто дальше проскользит?»

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

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

«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.

Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

«Торпеды»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья. «Ромашка»

Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего 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. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 с играющие меняются местами.

Игры с прыжками в воду

«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.

Методические указания. Игру можно проводить с неумеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

«Эстафета»

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

«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.

Методические указания. Обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

«Кто дальше прыгнет?»

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 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.

Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

Игры с мячом

«Мяч по кругу»

Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

«Волейбол в воде»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Салки с мячом»

Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задевает мячом, становится «салкой».

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Гонки мячей»

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

Упражнения для изучения спортивных способов плавания 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 скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. - сидя на краю берега или 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. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

Основные 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 3—6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

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

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

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

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

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

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

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

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

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).

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, 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

7. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание при помощи поочередных 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 вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
15. Плавание кролем при помощи поочередных 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.

Основные 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. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

17. И. п. -лежа на спине, правая вверху, 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.
18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиудар-ной координации

движений).

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу⁴, развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания

Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем - в нормальном ритме. Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад-кнутри с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

10. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
11. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.
12. То же, но в сочетании с дыханием.
13. Скольжения с гребковыми движениями руками.
14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч. в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, Кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

15. Плавание с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.

16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.
19. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

Упражнения для изучения техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И.п. - стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.
5. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. То же, но лежа на боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голеньями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три удара ногами.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

12. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
13. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
14. То же, но лицо опущено вниз.
15. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
16. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

18. Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

19. И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.

20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

21. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

Основные методические указания

Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка — вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16—18, 20—23: контролировать положение высокого локтя в начале Гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три цикла движений, затем на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем — в рабочем темпе.

Упражнения для изучения техники стартов

Во время изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Организационно-методические указания

Занятия для учащихся 5-9-х классов по плаванию проводятся в плавательном бассейне.

Основными формами организации обучения плаванию являются групповые занятия.

Теоретическая подготовка проводится в форме беседы, лекций показа слайдов, фильмов.

- Планирование занятий производится учебной частью
- Курс по обучению плаванию рассчитан на: 34 урока.
- Занятие складывается из двух взаимосвязанных частей: выполнение общеразвивающих и имитационных упражнений на суше и выполнение плавательных упражнений в воде.

При изучении новых упражнений, используются следующие методические приемы:

- показ и рассказ упражнений;
- разучивание упражнений;
- исправление ошибок;
- подвижные игры на суше и на воде;
- контрольные упражнения.

Подготовительная часть занятия включает в себя:

построение, расчет по порядку номеров, ознакомление с правилами личной гигиены и техникой безопасности, краткое объяснение задач и целей урока, выполнения имитационных упражнений.

Основная часть занятий:

изучение нового материала в воде, закрепление приобретенных умений и навыков на предыдущих занятиях, разбор ошибок.

В **заключительной части** занятия планируется закрепление плавательных навыков в виде игр, эстафет в воде и организованный выход учащихся на бортик бассейна, с последующим расчетом и сопровождением учащихся в душевые и раздевалки.

- Упражнения в воде и на суше выполняются только по команде учителя. Занятия по начальному обучению включают в себя большое количество упражнений на скольжение, на установку правильного положения тела в воде, упражнений на дыхание. Выполнение упражнений с задержкой дыхания на вдохе, чередуются с многократными выполнениями выдохов в воду.
- Разнообразие упражнений, их вариантность дают возможность учащимся ознакомиться с большим количеством новых движений, что развивает координационные способности. Повышает интерес к плаванию.
- Упражнения изучаются по следующей схеме: от простого к сложному, от элемента движения до координации, от освоенного к неосвоенному.
- Заканчивать занятие в воде необходимо или игрой или упражнениями, которые у учащихся хорошо получаются, это создает благоприятный фон, повышает интерес к очередному занятию.

Содержание занятий для учащихся 5–9 классов

На занятиях по плаванию в средней школе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, формирование у школьников устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием,
- закрепление изученных способов плавания, обучение плавания брассом

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

Теория

История развития плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Роль плавания в повседневной жизни человека.

Практика

Дальнейшее совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплавание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров.

Техника плавание брассом. Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплавание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты.

Игры: “Волейбол в воде”, “Кто дальше проскользит”, “Салки”, “Рыбаки и рыбки”, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения

1. Построение, ходьба на месте .
2. Ходьба на месте на носках, на пятках.
3. Движения на месте: повороты головы вправо и влево, наклоны головы вправо и влево, вперед и назад.
4. Наклоны туловища в сочетании с движениями рук вперед, назад, в стороны из положений: стоя, стоя на коленях, сидя на коленях, сидя.
5. Движения ногами. Руки перед собой. Ногами попеременно делается мах к противоположной руке.
6. Приседания руки перед собой (за головой)
7. Сгибание рук в упоре лежа.
8. Выпрыгивания на максимальную высоту из упора приседа. Различное положение рук (стрелочка, за головой, вдоль туловища, перед собой)
9. Скручивания. Ноги на скамейке. Колени под 90 градусов. Руки за головой в замок (так же различные варианты скручиваний)
10. Подъемы ног из положения лежа на спине, руки вдоль туловища (варьировать угол подъема ног, переменность подъема)
11. Движения руками в наклоне с поворотом туловища и плеча ("Мельница").
12. Круговые движения предплечьями (по часовой и против, другой вариант - одна рука по часовой, другая против).
13. Переходы из положения упор лежа в упор-присед. Прыжком - одним движением.
14. Выпады вперед, руки на поясе (за головой). Варианты с разным положением ног.
15. Круговые движения коленными суставами из положения стоя. Ноги на ширине плеч, колени сведены вместе, руки удерживают положение коленей.
16. Бег на месте.
17. Сед, ноги в стороны. Потягивания к правой и левой ногам попеременно.

18. Повороты верхней части туловища вправо и влево (2-5 раз в каждую сторону)
19. Повороты нижней части тела. Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, руки в стороны, повернуться так, чтобы колени коснулись пола (2-5 раз каждой ногой)
20. Круговые движения плечами (вперед и назад).

Специальные упражнения.

1. Движения ногами: упор, сидя, руки назад – попеременные движения ногами «ножницы». Упражнение выполняется прямыми ногами с оттянутым носком.
2. Упражнение на дыхание – имитация вдоха и выдоха в воду.
3. Имитация гребковых движений руками при плавании на спине «Мельница»; и при плавании на груди.
4. Круговые движения двумя руками со вставанием на носки с максимальной амплитудой рук и ног.
5. Наклоны вперед. Руки в замке за спиной, ноги прямые и расставлены широко.
6. В упоре лежа диагональные подъемы рук и ног - правая рука, левая нога и наоборот.
7. В упоре сзади поочередные подъемы ног.
8. Выпрямление ног из положения упор-присед держась руками за пятки (под пятки)
9. "Ножик". Сед углом, ноги кролем, а руки в стрелочке.
10. "Березка". Из положения стойка на лопатках опускать ноги за голову (по одной, вместе)
11. Сед на одном голеностопе, согнутой в колене ноги. Вторая нога вытянута свободно. Подъем колена согнутой ноги (менять ноги).
12. Сгибания рук в упоре лежа с хлопками (один, два хлопка)
13. Пронес палки над головой руками, ноги работают "кролем", лежа на животе.
14. "Лодочка" с максимальной амплитудой лежа на животе, руки в стрелочке.
15. Сед на пятках и вставания. (варианты седа - меж пяток, справа и слева от обеих ног). С помощью рук и без.
16. Пронесы гимнастической палочки за спину с прямыми в локтях руками.
17. Движения руками в наклоне со скручиванием тела. Ноги на ширине плеч.
18. Круговые движения рукой в упоре лежа (со сменой рук).
19. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади у скамьи.
20. Имитация работы рук кролем на груди (спине), с 6-ти ударным притоptyванием ног (3- х ударным).

Совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине.

- Плавание ногами кроль на груди и на спине с различными движениями рук и различными вариантами дыхания.
- Плавание ногами кролем на груди и на спине с различными положениями рук и с различными вариантами дыхания.
- Плавание кролем на груди и на спине в полной координации с различными вариантами дыхания.

Разучивание техники плавания брассом и дельфином

Разучивание техники плавания брасс

- Движения ногами брассом, держась руками за неподвижную опору (с дыханием).
- Плавание ногами брассом с подвижной опорой.
- Плавание ногами брассом различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания.
- Плавание ногами брассом без опоры с дыханием.
- Плавание руками брассом.
- Плавание ногами брассом с различными движениями рук и различными вариантами дыхания.
- Плавание брассом в полной координации с дыханием.

Разучивание техники плавания дельфин

- Движение ногами дельфином с неподвижной опорой.
- Плавание ногами дельфином с подвижной опорой.
- Плавание ногами дельфином различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания.
- Плавание ногами дельфином без опоры с дыханием.
- Плавание руками дельфином.
- Плавание ногами дельфин с различными движениями рук и различными вариантами дыхания.
- Плавание дельфином в полной координации с различными вариантами дыхания.

Игры в воде

«Караси и карпы»

Группа делится на две команды – «караси» и «карпы». Команды выстраиваются в шеренгу у противоположных бортиков лицом друг к другу и по команде преподавателя начинают сближаться к середине бассейна. Когда расстояние между ними будет 2-3 м, преподаватель дает команду «Кар-р-пы!» или «Кар-р-раси!». Игроки названной команды поворачивают, и убегают к своему бортику, а игроки другой их ловят. После нескольких минут игры преподаватель отмечает наиболее ловких «карасей» и «карпов».

«Водолазы»

Участники игры делятся на 2 команды и выстраиваются у противоположных бортиков. Предварительно по дну бассейна преподаватель разбрасывает равное количество резиновых колец и хоккейных шайб. По команде играющие собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает команда, «водолазы» которой соберут больше предметов. Игра усложняется за счет введения дополнительного задания: каждая команда собирает только один определенный тип предметов (кольца или шайбы).

«Буксир»

Занимающиеся рассчитываются на первый-второй, делятся на пары, и выстраиваются у бортика бассейна спиной к нему. Вторые номера становятся сзади первых и захватывают их руками за пояс. По сигналу преподавателя первые номера как можно быстрее бегут к противоположному бортику, буксируя за собой своих партнеров, которые ложатся на воду и вытягиваются. После окончания забега преподаватель подводит итоги (пара, пришедшая первой, получает 1 очко, пришедшая второй – 2 очка и т.д.), а участники готовятся к забегу в обратном направлении, при этом первые и вторые номера меняются ролями. После второго забега результаты складываются. Пара, у которой сумма очков оказывается наименьшей, объявляется победителем.

"Морской бой"

Играющие стоят на дне, вода не выше груди. Одной рукой можно держаться за борт или за преподавателя. По команде дети одной рукой ударяют по воде так, чтобы брызги летели вперед, как можно дальше. Брызги должны лететь не соседу в лицо, а в свободное пространство. Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета.
Правила: не закрывать глаза и не толкать соседей.

"Пройди под мостом"

Дети стоят на дне бассейна друг за другом, на поверхности воды плавает пенопластовая доска (или несколько). Играющие должны пройти по длине бассейна, подныривая под досками. Задевший доску получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество

штрафных очков. Правила: если участник во время выполнения упражнения сдвинет доску в сторону - он должен её поправить.

"Перевертыши"

Дети стоят на дне бассейна. Игроки принимают положение "морской звездочки" на груди, лежат три счета, затем плавно сводят вместе руки и ноги; потом переворачиваются на спину, разводят руки и ноги и считают до трех; затем опять следует переворот на грудь и т.д., заданное количество раз. Правила: нельзя задевать соседних игроков; побеждает тот, кто сможет перевернуться нужное количество раз, не вставая ногами на дно и сохраняя горизонтальное положение туловища.

"Стрела"

Дети стоят на дне бассейна друг за другом. Первый игрок принимает положение "стрелочка" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду на спину или на живот (на задержанном вдохе). Руководитель входит в воду, одной рукой берет игрока за ноги, другой поддерживая под живот (или под спину) и сильно толкает вперед. Правила: нельзя отталкиваться от руки руководящего самому; лучшей оказывается "стрела", которая проскользит дальше всех. Варианты: дети сами смогут выталкивать друг друга в положении "стрелочка", также можно отталкиваться ногами от борта и скользить без движений.

"Винт"

Дети стоят на дне бассейна. Игроки, отталкиваясь от борта, выполняют скольжение с работой ног. А во время скольжения надо выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты. Правила: побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

"Торпеды и корабли"

Игроки делятся на две команды и встают у разных бортов (борты первой и второй команд находятся друг по отношению к другу под углом 90°). Первая команда это "корабли", другая - "торпеды". По сигналу один корабль начинает скользить по поверхности воды, не работая ногами. "Торпеда", высмотрев его, толкается от бортика и старается "поразить" (дотронуться) "корабль". Правила: после "поражения корабля" его нельзя трогать руками и мешать возвращаться назад. Выигрывает та команда, которая поразила большее количество "кораблей". Игра проводится до трех раз, затем "корабли" и "торпеды" меняются местами. Руководитель может давать команду, когда надо начинать двигаться торпедой, если детям самим тяжело рассчитать момент старта. Если военная тематика игры вам не нравится можете придумать любой другой сюжет: первая команда - люди идущие по улице, вторая - снежинки; первая команда - цветочек, вторая - пчелка и т.д. Варианты: "корабли" скользят по поверхности, а "торпеды" ныряют.

"Общее дыхание"

Игроки располагаются двумя шеренгами около борта (две команды). По команде, начиная с первых номеров, игроки в обеих командах, поочередно погружаются в воду, делают продолжительный выдох и возвращаются в исходное положение. Каждый последующий игрок погружается в воду сразу же после выхода из неё своего соседа по шеренге. Игроки стараются делать выдох как можно медленнее. Правила: на поверхности должен появляться непрерывный ряд пузырьков (т.е. сидеть под водой на задержанном вдохе нельзя). Победившей считается

команда, которая позже закончила игру.

"Гонка катеров"

Участники делятся на 2-4 команды, в руках все дети держат пенопластовые доски. Первые номера, держась за доски, работая ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т.д. Правила: держать доску надо за ближний к себе край так, чтобы большой палец держал доску снизу, а остальные четыре пальца - сверху. Руки должны быть на ширине плеч. Побеждает команда, раньше других закончившая игру. Команды должны быть уравновешены по силам.

"Гонка катеров"

Участники делятся на 2-4 команды, в руках все дети держат пенопластовые доски. Первые номера, держась за доски, работая ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т.д. Правила: держать доску надо за ближний к себе край так, чтобы большой палец держал доску снизу, а остальные четыре пальца - сверху. Руки должны быть на ширине плеч. Побеждает команда, раньше других закончившая игру. Команды должны быть уравновешены по силам.

4. Контрольные нормативы

1 класс

Демонстрировать уровень плавательной подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Безбоязненное передвижение в воде	смело, уверенно: шагом, бегом, с нырянием	шагом с помощью и без помощи рук	неуверенно вдоль периметра бассейна
Полное погружение под воду и открывание глаз в воде	полностью с головой и открыванием глаз в воде	тоже с незначительными ошибками	неуверенно с закрытыми глазами
Умение выполнять серийные выдохи/ в воду/-вдохи	8 – 12 раз	6 – 8 раз	4 – 6 с ошибками
Упражнение «поплавок» на задержке дыхания / сек. /	8 с. в полной группировке	6 с. с незначительными ошибками	3 с. в полугруппировке
Упражнение «стрелочка» на груди / сек. /	8	6	3 с ошибками
Упражнение «стрелочка» на спине / сек. /	< 8	6 - 8	3 -5 с ошибками
Упражнение «звездочка» на груди / сек./	8	6	3 с ошибками
Упражнение «звездочка» на спине /сек. /	< 8	6-8	3 с ошибками
Скольжение на груди /м /	6	4	2
Скольжение на спине /м /	6	4	2

2 класс

Демонстрировать уровень плавательной подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий

Прыжок в воду «солдатином»	уверенно без ошибок	с незначительными ошибками	с грубыми ошибками / руки врозь, ноги согнуты в фазе полета/.
Движение ног кролем в сочетании с дыханием, с плавательной доской. / м./	12,5 без ошибок	12,5 с незначительными ошибками	8 – 10 с ошибками
Движение ног кролем на спине, руки в «стрелочке». / м./	12.5	12.5 с незначительными ошибками	8 – 10 с ошибками
Упражнение на спине, смена рук на 6 – 4 – 2 /м./	12.5	12.5 с незначительными ошибками	8 – 10 с ошибками
Координация движений рук и ног кролем на груди, на задержке дыхания / м. /	12.5	10	8
Кроль на спине в полной координации / м. /	12.5	10	8

3 класс

Демонстрировать уровень плавательной подготовленности

Контрольные упражнения и нормативы	Уровень					
	высокий	средний	низкий			
Кроль на груди в полной координации – 12.5м. / техника /.	без ошибок	незначительные ошибки	значительные ошибки			
Кроль на спине в полной координации – 12.5 м. / техника /.	без ошибок	незначительные ошибки	значительные ошибки			
Прыжок «солдатином» с тумбочки в большом бассейне.	уверенно без ошибок	незначительные ошибки	значительные ошибки			
Техника простых поворотов: - на груди - на спине	технично без ошибок	незначительные ошибки	значительные ошибки			
Кроль на груди – 25м. на время.	Юноши	Девушки				
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	37.5 сек.	25м. без учета времени	12.5м. без учета времени	25м.	20м.	12.5м.
				без учета		

				времени		
Кроль на спине – 25м. на время - 50 б/у времени.	50м. без учета времени	37.5	25м. без учета времени	50м. без учета времени	25м. без учета времени	12.5м.

4 класс

Демонстрировать уровень плавательной подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий			
Кроль на груди в полной координации / 25м. /	технично без ошибок	незначительные ошибки	значительные ошибки			
Кроль на спине в полной координации / 25м. /						
Техника работы ног при плавании брассом.						
Старты из воды: - из воды; - с тумбочки.						
Повороты: - кролем на груди; - кролем на спине.						
Кроль на груди – 25м. на время. / с. /	юноши	девушки				
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	28	30	35	30	32	38
Кроль на спине – 25м. на время. / с. /	30	33	37	30	35	40

5 класс

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Вход в воду	Спад в воду	Прыжком, ногами вниз	По лестнице
Проплывание дистанции на руках с досточкой между колен (м)	10	7	5
Проплывание дистанции на ногах, держась за пенопластовую доску (м)	10	7	5
Проплывшие дистанции облегчённым способом (м)	25	15	10

6 класс

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Спад в воду из положения сидя	Уверенно, без ошибок	Без фазы полёта	Прыжок ногами вниз
Проплывай на дистанции на руках с досточкой между колен (м)	25	20	15
Проплывание дистанции на ногах, держась за пенопластовую доску (м)	25	20	15
Проплывание облегчённым способом (м)	25	20	15

7 класс

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Стартовый прыжок	Уверенно, без ошибок	Спад из положения сидя	Ногами вниз
Проплывание дистанции избранным способом (м)	50	25	15
Владение стилями плавания (т 4)	4	2	1
Проплывание максимально возможного расстояния со сменой стилей (м)	100	50	25

8 класс

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Стартовый прыжок	Уверенно, без ошибок	Спад из положения сидя	Ногами вниз
Проплывание дистанции избранным способом (м)	50	25	15
Владение стилями плавания (т 4)	4	2	1
Проплывание максимально возможного расстояния со сменой стилей (м)	100	50	25

9 класс

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Вход в воду	Спад в воду	Прыжком, ногами вниз	По лестнице
Проплывание дистанции на руках с досточкой между колен (м)	10	7	5
Проплывание дистанции на ногах, держась за пенопластовую доску (м)	10	7	5
Проплывшие дистанции облегчённым способом (м)	25	15	10

5. Планируемые результаты реализации программы

В конце 1 года изучения программы обучающийся должен уметь:

- Делать соскок с бортика в воду
- Проплывать 25 м в/с и 25 м на спине без остановки и без учёта времени

В конце 2 года изучения программы, обучающийся должен уметь:

- Делать старт с тумбы
- Проплывать 50 м в/с и 50 м на спине без учёта времени
- Проплывать 25 м брассом без учёта времени

В конце 3 года изучения программы обучающийся должен уметь:

- Проплывать 25 м баттерфляем без учёта времени
- Проплывать 100 м в/с, 100 м на спине, 100 м брассом технически правильно
- Выполнить III юношеский разряд в одном из способов
- Проплывать 200 м любым из спортивных способов плавания, технически правильно, без учёта времени.

В конце 4 года изучения программы обучающийся должен уметь:

- Проплывать 100 м в/с, 100 м на спине, 100 м брассом без учёта времени, технически правильно.
- Проплывать 50 м баттерфляем без учёта времени, технически правильно.
- Выполнять старт и поворот всеми способами, технически правильно.
- Выполнить II юношеский разряд в одном из способов
- Проплыть 400 м любым из спортивных способов плавания, технически правильно, без учёта времени.

В конце 5 года изучения программы обучающийся должен уметь:

- Проплывать 100 м на время всеми стилями технически правильно
- Выполнить I юношеский разряд
- Участвовать в соревнованиях муниципальных образований, соревнований спортивных организаций, клубов.

В конце 6 года изучения программы обучающийся должен уметь:

- Проплывать 200 м каждым способом технически правильно
- Участвовать в соревнованиях муниципальных образований, соревнований спортивных организаций, клубов.

В конце 7 года изучения программы обучающийся должен:

– **знать и иметь представление:**

– о плавательной подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; о физической нагрузке и способах её регулирования (дозирования); о причинах возникновения травм во время занятий плаванием, профилактике травматизма;

– **уметь:**

– выполнять подводные и имитационные упражнения к различным способам плавания; выполнять все способы плавания; подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; соревноваться в различных стилях плавания; оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах;

– Каждый ученик должен уметь: проплыть вольным стилем 25 метров и владеть двумя любыми видами плавания.

В конце 8 года изучения программы обучающийся должен уметь:

– **знать и иметь представление:**

– о плавательной подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; о физической нагрузке и способах её регулирования (дозирования); о причинах возникновения травм во время занятий плаванием, профилактике травматизма;

– **уметь:**

- выполнять подводящие и имитационные упражнения к различным способам плавания; выполнять все способы плавания; подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; соревноваться в различных стилях плавания; оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах;
- Каждый ученик должен уметь: проплыть вольным стилем 25 метров и владеть двумя любыми видами плавания.

– В конце 9 года изучения программы:

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Выносливость						
Плавание 50 м в/с (мин, сек)	40.0	44.0	48.0	55.0	1:04.0	1:05.0
Плавание 50 м на спине (мин. сек)	45.0	50.0	55.0	58.5	1:05.0	1:10.0
Плавание 50 м брасс (мин. сек)	50.0	54.0	58.0	1:00	1:07.0	1:12.0
Плавание 100 м в/с (мин, сек)	1:40.0	1:50.0	2:00.0	2:08.5	2:15.0	2:20.0
Плавание 100 м на/спине (мин, сек)	2:00.0	2:13.0	2:24.0	2:15.0	2:25.0	2:35.0
Плавание 100м (мин. сек) брасс	2:15.5	2:20.0	2:25.0	2:25.5	2:30.0	2:35.5
Плавание на преодоление максимальной дистанции в/с в течение 30 мин (м)	1000	800	600	700	500	400
Плавание на преодоление максимальной дистанции в/с в течение 15 мин (м)	500	400	300	350	250	200
Плавание на преодоление максимальной дистанции в/с в течение 12 мин (м) (тест Купера)	> 725	650-725	550-650	> 650	550-650	450-550