

муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр плавания «Дельфин»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МАОУ ДО «Центр плавания
«Дельфин»
Протокол № 3
от 27 февраля 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Центр плавания «Дельфин»
И.Ю. Лодырев
Приказ от 28.02.2023
№ ДН-17-29/3

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности

Учебно-оздоровительное плавание
стартовый уровень (для детей не умеющих плавать)

(название)

на 2023 – 2024 учебный год

Возраст обучающихся: 8-10 лет
Срок реализации: 1 год
Авторский коллектив:
тренеры-преподаватели
Солопова Оксана Юрьевна
Поспелова Полина Викторовна
(Ф.И.О. полностью)

Сургут
2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин».
(наименование образовательной организации)

Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа учебно – оздоровительное плавание (для детей не умеющих плавать)
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Солопова Оксана Юрьевна Пыхтина Любовь Игоревна
Год разработки	2020 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Педагогическим советом, протокол №3 от 27.02.2023
Информация о наличии рецензии	Нет
Цель	Воспитание у обучающихся, посредством формирования устойчивых мотивов к занятиям длительным плаванием на «глубокой воде», положительного отношения к плаванию и всестороннее развитие личности.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Преодолеть водобоязнь и укрепить здоровье у детей закаливанием организма в воде. 2. Формировать навыки плавания, в частности основы техники способов плавания кроль на груди и на спине. 3. Обучать основным гигиеническим навыкам и воспитать чувства коллективизма и взаимопомощи, умение взаимодействовать в коллективе. 4. Развивать физические качества обучающихся (силы, быстроты, выносливости, координации движений).
Ожидаемые результаты освоения программы	По окончании программы, обучающиеся должны овладеть способами плавания кроль на груди и спине, владеть жизненно необходимыми навыками, развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорости, силовых и координационных возможностей), сформирован устойчивый интерес к занятиям плавания и здоровому образу жизни.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	2/76
Возраст обучающихся	8 – 10 лет
Формы занятий	- теоретические занятия; - учебно-тренировочные занятия; - контрольные занятия;

	- индивидуальные занятия.
Методическое обеспечение	<p>-авторский коллектив: д-р пед наук, проф. А.А. Кашкин, д-р пед. наук О.И. Попов, канд. пед. наук, доцент В.В. Смирнов; Федеральноеагенство по физической культуре и спорту: Плавание. Программа. - М.: Советский спорт, 2009</p> <p>-Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой: Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. – М.: Академия, 2005</p> <p>-Викулов А.Д.: Плавание. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004</p> <p>-В.З. Афанасьев, Н.Ж. Булгакова, Л.П. Макаренко и др.; Под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой; Рец.: Т.М. Абсалямов, В.С. Васильев, С.А. Гониянц: Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001</p> <p>-Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования (2006г.)</p> <p>- Плавание. Игровой метод обучения Авторы: Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Серия: Библиотечка тренера Год издания: 2009</p>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения и др.)	Бассейн, плавательные доски, утяжелители, ласты, мячи, колобашки, шайбы, очки для плавания, предметы для ныряния (игрушки для плавания), свисток, секундомер.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание - один из древнейших видов спорта, который способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях. Отсюда, важное значение массового обучения плаванию детей, начиная с младшего школьного возраста. Если всех детей с самых ранних лет приучить свободно держаться на воде, обучить проплыть хотя бы небольшие отрезки, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья.

Данная образовательная педагогическая практика обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка; эффективным средством укрепления здоровья и физического развития человека. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования представления о здоровом образе жизни. Систематические занятия плаванием положительно влияют на организм ребенка, крепче становится сон, улучшается аппетит. Развиваются основные двигательные качества: сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость. В процессе занятий развивается координация, ритмичность движений, необходимые для любой двигательной деятельности. Также плавание оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы. Активный образ жизни благотворно влияет на формирование становление личности.

При разработке проекта программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196

3. Приказ департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» № 1224 от 04.08.2016 года;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача российской федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

5. Устав МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин», утвержден распоряжением Администрации города Сургута от 13.10.2017 №1805 (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5a0/2b3/1ee/5a02b31ee70f4512916185.pdf>)

6. Порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между МАОУ ДО "Центр плавания "Дельфин" и обучающимися и (или родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5db/7f2/4f8/5db7f24f8da4e653337016.pdf>).

7. Годовой календарный график на 2023-2024 учебный год МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин»

Квалификация педагогов соответствует профилю программы.

Программа рассчитана на один учебный год. В данную образовательную программу могут вноситься изменения и дополнения, рассмотренные на методическом совете и утвержденные директором.

При составлении программы по учебно-оздоровительному плаванию использованы: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, допущенные Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту; методические пособия по обучению плаванию дошкольников и младших школьников, рекомендованные Центром организационно-методического обеспечения

физического воспитания; Комплексная программа оздоровительных и образовательно-воспитательных проектов «Вода – родная стихия», рекомендована Московским государственным научно-исследовательским институтом семьи и воспитания; Комплексная программа «Акварель», лауреат окружного конкурса вариативных программ в сфере летнего отдыха, оздоровления и занятости детей, подростков и молодежи; воспитательные проекты.

Актуальность программы: Организация обучения плаванию и приобретения жизненно важного навыка у школьников в режиме дополнительных занятий. Данная педагогическая практика состоит в том, что занятия плаванием имеет огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. Этот навык позволяет плавать на глубокой воде и ориентироваться в самых разнообразных ситуациях.

Данная программа отличается от примерных и типовых программ по плаванию тем, что в группы зачисляются дети, которые до определенного возраста не имели возможности приобрести жизненно - необходимый навык. В группу зачисляется дети, которые не имеют медицинских противопоказаний для занятий плаванием, а также формируются сборные группы из всех желающих научиться плавать детей 8-10 лет.

Программу реализовывают на большой ванной бассейна (25м).

К занятиям учебно-оздоровительным плаванием, допускаются дети, проживающие на территории города Сургута, не имеющие навыков в плавании, преимущественно в возрасте от 8 до 10 лет. Продолжительность подготовки по данному направлению 1 учебный год. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Цели программы: Воспитание у обучающихся, посредством формирования устойчивых мотивов к занятиям длительным плаванием на «глубокой воде», положительного отношения к плаванию и всестороннее развитие личности.

Задачи:

5. Преодолеть водобоязнь и укрепить здоровье у детей закаливанием организма в воде.
6. Формировать навыки плавания, в частности основы техники способов плавания кроль на груди и на спине.
7. Обучать основным гигиеническим навыкам и воспитать чувства коллективизма и взаимопомощи, умение взаимодействовать в коллективе.
8. Развивать физические качества обучающихся (силы, быстроты, выносливости, координации движений).

Численность группы – 10 - 12 человек.

Группа может иметь переменный состав в течение года.

Учебный год в учреждении начинается 01 сентября, заканчивается 31 мая.

Образовательная деятельность обучающихся осуществляется во время, свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях.

Учебные занятия начинаются не ранее 08 часов 00 минут, оканчиваются не позднее 19 часов 00 минут. Продолжительность учебного занятия (учебного часа) составляет 40 минут.

Количество часов в неделю – 2,

Количество часов год – 76, из них 67 часа учебные, групповые занятия, 4 часов: промежуточный, итоговый контроль, 5 часов теоретического материала (объяснение, рассказ, команды, распоряжения).

Основными формами образовательного процесса являются групповые занятия, оздоровительные мероприятия, соревнования.

На занятиях применяют три основные группы методов обучения:

- словесные (объяснение, рассказ, команды, распоряжения, указания, обсуждения, анализ);

- наглядные (личный показ упражнений, показ учеников, изучение схем, учебных пособий, рисунков, плакатов);

- практические (метод упражнения, игровой метод, соревновательный).

Дети среднего школьного возраста любят игры с мячом, ныряния, доставания предметов со дна бассейна. Поэтому они и используются для постепенного увлечения детей занятием плаванием. Так же на начальном этапе обучения используются игры на скольжение и задержку дыхания.

Программа предусматривает выполнение требований к уровню подготовки по плавательной подготовке.

Выполнение требований носит главным образом контролирующий характер.

Форма, порядок и периодичность срезов по выполнению требований к уровню подготовки обучающихся осуществляется в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации. Оценка уровня подготовки обучающихся проводится по результатам срезов по выполнению требований к уровню подготовки обучающихся, участия в соревнованиях по итогу года обучения, в соответствии с требованиями к уровню подготовки по данной программе.

Обучающиеся, освоившие программу учебного года, переводятся на следующий год обучения, либо другую направленность.

Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2023-2024 учебном году:

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Год обучения	1 год
Возраст воспитанников	8 - 10 лет
Количество воспитанников в группе в текущем году	10 - 12 человек
Количество часов в неделю	2 часа
Общее количество часов в год	76 часов

**Учебно-тематическое планирование учебно-оздоровительное плавание
стартовый уровень обучения (для детей не умеющих плавать)
2023-2024 учебный год**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	5	5		
1.1.	Правила поведения и техники безопасности.		2		Предварительный контроль
2.	Практическая подготовка	67			
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка			6	Текущий контроль
2.2.	Техники плавания кролем на груди		1	18	Текущий контроль
2.3.	Техники плавания кролем на спине		1	18	Текущий контроль
2.4.	Плавания в ластах		0,5	8	Текущий контроль
2.5.	Техника ныряния (элементы стартового прыжка)		0,5	4	Текущий контроль
2.6.	Игры: - с всплыванием и лежанием на воде - с погружением в воду с головой, выполнением выдоха - со скольжением и плаванием			6	Текущий контроль
2.7.	Плавание на выносливость (общую)			3	Текущий контроль
3.	Выполнение требований к уровню подготовки	4		4	Этапный контроль
3.2.	Промежуточный контроль			2	Этапный контроль
3.3.	Итоговый контроль			2	Этапный контроль
	ИТОГО	76	5	71	

Этапы обучения (распределяются по полугодиям)

Этап.1

- Ознакомление обучающихся с водой, ее свойствами. Самостоятельные передвижения по дну бассейна, уверенная ориентация под водой на задержке дыхания, а также выполнение выдоха в воду.

- Формирование у обучающихся умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно (лежание, всплывание, скольжение, погружение и т.д.).

Разучивание и освоение навыков движения ногами, с опорой и без нее. Согласование работы ног и выдоха в воду. Обучающиеся плывут на мелкой части бассейна до отметки 15 метров.

Этап.2

Формирование согласованной работы ног, рук и дыхания в технике плавания кроль на груди, на спине. Обучающиеся должны проплывать множественные отрезки различным способом (с облегчением и усложнением заданий, в различных положениях рук и ног) 15-25 метров.

Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Обучающиеся приобретают умение плавать на глубокой воде, 25 метров без остановки.

Планируемые результаты освоения программы. Отслеживание результатов

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий по плаванию. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении детей к занятиям плаванием, накоплении необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Используются контрольно-нормативные срезы. Промежуточный и итоговый срез проводятся в течение года: январь и май, ожидается положительная динамика, и выполнение требований. На занятия где дети экзаменуются, приглашаются родители.

Основная направленность	Умения и навыки
На освоение умений плавать и развитие координационных способностей	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выход в воду, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. Проплавание одним из способов 25 м.
На совершенствование умений плавать и развитие выносливости	Повторное проплавание отрезков 10 - 25 м по 2 - 6 раз, 100 м 2 раза. (с опорой, и без нее) Игры и развлечения на воде
Основы знаний	Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации
Самостоятельные занятия по разделу	Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умений плавать

Требования к уровню подготовки обучающихся по освоению умений, навыков, развитию физических качеств учебно-оздоровительное плавание (для детей не умеющих плавать)

Содержание контроля	Оценка уровня освоения	
	Для слабо плавающих детей: «зачет»	Для прошедших обучение
Плавание вольным стилем, на выбор (кроль на груди, кроль на спине)	<i>мальчики</i>	
	умеют держаться на воде	25 м
	<i>девочки</i>	
	умеют держаться на воде	25 м
Специальная подготовленность	Проплавание с подвижной опорой ногами	
	Не менее 15 м	25 м
«Дистанция здоровья» вольным стилем медленный темп	<i>мальчики</i>	
	50 м	100 м
	<i>девочки</i>	
	50 м с опорой	100 м с опорой
Упражнение на задержку дыхания «поплавок»	не менее 10 сек	15 сек

За время занятий обучающиеся должны овладеть основами плавания: научиться нырять, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и проплывать 25 м. вольным стилем и дистанцию здоровья.

Плавание, как вид двигательной деятельности, предъявляет высокие требования, прежде всего к координационным способностям обучающегося, в особенности к равновесию, к ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма. Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания.

Учитывая большие индивидуальные особенности детей среднего школьного возраста в освоении школьной техники плавания, различия в исходном уровне плавательной подготовленности в занятиях с хорошо успевающими детьми тренер-преподаватель может использовать материал программы более сложный, за счет освоения других способов плавания, увеличения дистанции проплывания, использования игр на воде и других упражнений.

Начинать освоение навыка плавания рекомендуется с 8-10 лет.

Содержание программы

Учебная работа по программе проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретическая часть – это программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания и т.п.

На практических занятиях дети овладевают основами техники плавания. Программная методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку:

- сознательности,
- активности,
- систематичности,
- наглядности,
- доступности.

Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер.

Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения.

Данная педагогическая практика по обучению плаванию рассчитана на 2 этапа и предусматривает:

1. Изучение вопросов по теории плавания.
2. Овладение техникой основных видов упражнений.
3. Приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.

Содержание теоретической подготовки

- 1. Правила поведения в бассейне.** Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием.
- 2. Гигиена физических упражнений.** Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой. Режим сна, отдыха, питания.
- 3. Влияние физических упражнений на организм человека.** Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем на организм человека

под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

4. Техника и терминология плавания. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания и старта. Основные термины, используемые на тренировках.

Содержание практической подготовки

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- подготовительные упражнения для освоения с водой,
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания,
- учебные прыжки в воду,
- старты,
- игры,
- контрольные испытания,
- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Методика реализации программы

Программа ориентирована на плавательную подготовку обучающихся центра плавания, впервые приступающим к занятиям плаванием и не умеющим плавать.

Основная форма организации занятий плаванием – занятие. Занятия проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки обучающихся, их количества в группе.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи. К предстоящей учебной работе тренеру-преподавателю необходимо психологически подготовить обучающихся, 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 сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает обучающихся к выполнению задач основной части занятия.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и повторяется 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 обучающихся 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.

Игры в воде можно условно разделить на игры:

- для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений;
- совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

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 без опорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. - Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- 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 партнером;
- изучение движений в воде без опоры. - Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных 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 начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- 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, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- сознательности и активности; □ наглядности; □ доступности и индивидуальности; □ систематичности и постепенности в повышении требований.

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятий	Количество часов	Основные задачи	Дата (период) проведения занятия	
				план	факт
1-2	Организация обучающихся. Водный инструктаж по ТБ, правила личной гигиены и правила поведения в бассейне, Первичный инструктаж.	2	<u>Теория:</u> Правила по технике безопасности, гигиена. <u>Практика:</u> Освоение с водной средой, устранение страха перед погружением в воду. Обучение открыванию глаз и ориентировке в воде. Проверка плавательной подготовки.	1-9 сентября	
3-4	Закаливание, свойства воды. Перемещения различными способами. Обучение правильному дыханию в воде.	2	Упр. ОФП, СФП на суше. <u>Теория:</u> Функция ОРУ, понятия имитационные упражнения, название плавательных упражнений, закаливание, свойства воды. <u>Практика:</u> Погружения, всплытия Формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее. Обучение выдохам в воду Игры: «Звездочка», «Поплавок», «Стрела».	11-16 сентября	
5-6	Освоение динамического равновесия. Перемещения различными способами	2	Упр. ОФП, СФП на суше. <u>Практика:</u> Транспортировка предметов. Закрепление открывания глаз и ориентировке в воде, выдохам в воду. Формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее.	18-23 сентября	
7-8	Освоение динамического равновесия. Перемещения различными способами	2	Упр. ОФП, СФП на суше. <u>Практика:</u> В совершенстве открывать глаза и ориентироваться в воде. Задержка дыхания под водой. Выдох в воду. Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде, погружаться под воду и на задержку дыхания.	25-30 сентября	
9-10	Скольжение на груди и на спине Обучение кролю на груди.	2	Упр. ОФП, СФП на суше. <u>Теория:</u> Функция ОРУ, понятия имитационные упражнения, название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. <u>Практика:</u> Умение вытягиваться вперед в направлении движения. Скольжение на груди с опорой, на спине с опорой. Освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении. Игры: «Звездочка», «Кувырок», «Стрела».	02-07 октября	

11-12	Скольжение на груди с опорой, на спине	2	Упр. ОФП, СФП на суше. <i>Практика:</i> Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на воде. Скольжение на груди с опорой, на спине с опорой и без нее. Игры: «Звездочка», «Поплавок», «Стрела».	09-14 октября	
13-14	Скольжение на груди, на спине. Игры с мячами различного диаметра	2	Упр. ОФП, СФП на суше. <i>Практика:</i> Разучивание скольжения на груди с различным исходным положением рук. Игры с мячами различного диаметра. Игры: «Звездочка», «Поплавок», «Стрела».	16-21 октября	

№ занятия	Тема занятий	Количество часов	Основные задачи	Дата (период) проведения занятия	
				план	факт
15-16	Развитие физических качеств: силы, координации. (Игровое занятие) «Веселые старты» на воде	2	Упр. ОФП, СФП на суше. <i>Практика:</i> Подготовка к соревнованиям «Веселые старты» на воде. Подвижная игра «Дельфин».	23-28 октября	
17-18	Работа ног способом кроль на груди	2	СФП на суше. <i>Практика:</i> Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на груди с опорой. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Скользящие стрелы», «Кто быстрее спрячется под плавательную доску» и т.д.)	30 октября-03 ноября	
19-20	Работа ног способом кроль на груди Плавание в ластах.	2	СФП на суше. <i>Теория:</i> Обучение плаванию в ластах <i>Практика:</i> Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на груди с опорой и без нее. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Скользящие стрелы», «Кто быстрее спрячется под плавательную доску» и т.д.).	06-11 ноября	
21-22	Работа ног способом кроль, подвижные игры на воде Плавание в ластах.	2	СФП на суше. <i>Теория:</i> Обучение плаванию в ластах <i>Практика:</i> Закрепление попеременных движений ногами в скольжении на груди с опорой и без нее. Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд идет в туннель, выпускает пар», «Винт».)	13-18 ноября	
23-24	Работа рук способом кроль на груди	2	ОРУ. СФП на суше (движение рук, ног). <i>Практика:</i> Разучивание скольжения с элементарными гребковыми движениями рук с опорой. Подвижные игры в воде, связанные	20-25 ноября	

№ занятия	Тема занятий	Количество	Основные задачи	Дата (период) проведения занятия	
			с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд идет в туннель, выпускающая пар»)		

№ занятия	Тема занятий	Количество часов	Основные задачи	Дата (период) проведения занятия	
				план	факт
25-26	Согласование работы рук и ног способом кроль на груди	2	ОРУ. СФП. <i>Практика:</i> Обучение умению продвигаться в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем на груди с опорой и без нее. Подвижные игры связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды»).	27 ноября - 02 декабря	
27-28	Проплывание способом кроль на груди на задержке дыхания	2	СФП. ОРУ. <i>Практика:</i> Умение продвигаться в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем на задержке дыхания. Подвижные игры связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды»).	04-09 декабря	
29-30	Согласование работы рук и ног способом кроль на груди, проплавание на задержке дыхания	2	СФП. ОРУ. <i>Практика:</i> Умение продвигаться в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем на задержке дыхания. Подвижные игры связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды»).	11-16 декабря	
31-32	Работа ног способом кроль на спине	2	ОРУ. СФП. <i>Практика:</i> Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на спине с опорой. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Скользят стрелы на спине», «Кто быстрее спрячется под воду» и т.д.)	18-23 декабря	

№ занятия	Тема занятий	Количество часов	Основные задачи	Дата (период) проведения занятия	
				план	факт
33-34	Работа ног способом кроль	2	СФП. ОРУ. <i>Практика:</i> Закрепление попеременных	25-30 декабря	

	на спине, работа рук способом кроль на груди		движений ногами в скольжении на спине с опорой и без нее. Закрепление продвигаться в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками. Подвижные игры связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды»).		
35-36	Организация обучающихся. Повторный инструктаж по ТБ, правила личной гигиены и правила поведения в бассейне.	2	Специальная физическая подготовка (СФП). <u>Теория:</u> Повторный инструктаж по ТБ, правила личной гигиены и правила поведения в бассейне. <u>Практика:</u> Погружения, всплывания, ныряния. Игра «Рыбы и сеть».	08-13 января	
37-38	Обучение технике способом кроль на груди, на спине. Техника ныряния	2	СФП. ОРУ. <u>Теория:</u> Обучение техники плавания кроль на спине – движение рук. Обучение техники ныряния, способом ноги вниз с бортика <u>Практика:</u> В совершенстве продвигаться в скольжении на груди, на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами. Обучение ныряния с бортика.	15-20 января	
39-40	Обучение технике способом кроль на груди, на спине. Техника ныряния.	2	ОРУ. СФП. <u>Теория:</u> Обучение техники ныряния, способом ноги вниз с бортика. <u>Практика:</u> Закрепление попеременных движений ногами в скольжении на спине и на груди. Обучение ныряния с бортика. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Скользкие стрелы на спине», «Кто быстрее спрячется под воду» и т. д.)	21-27 января	
41-42	Промежуточный контроль	2	ОРУ. СФП. Общая выносливость (ОВ). <u>Теория:</u> Термин общей выносливости промежуточный контроль, порядок выполнения. <u>Практика:</u> ОРУ: разминка Промежуточный контроль (проплывание вольным стилем, специальная подготовленность, дистанция здоровья 25-50 метров)	28 января-03 февраля	

№ занятия	Тема занятий	Количество часов	Основные задачи	Дата (период) проведения занятия	
				план	факт
43-44	Проплывание коротких	2	СФП. ОРУ. <u>Практика:</u> Совершенствование	05-10 февраля	

	дистанций Разучивание элементов стартового прыжка		попеременных движений ногами на груди и на спине с опорой и без нее. Проплывание, коротких отрезков на груди. Спады в воду. Прыжки из и.п. сидя, стоя Игра «Торпеды».		
45-46	Обучение кролю на спине. Обучение прыжкам в воду	2	ОРУ. СФП. <u>Теория:</u> Имитация движения ног, рук в технике плавания способом кроль на спине. <u>Практика:</u> ОРУ: разминка Работа ног в ластах кроль на спине, без опоры. Плавание способом кроль на спине с помощью рук с опорой в ногах Спады в воду. Прыжки из и.п. сидя, стоя Игра «Торпеды».	12-17 февраля	
47-48	Закрепление техники плавания кроль на груди, на спине.	2	ОРУ. СФП. <u>Теория:</u> Имитация движения ног, рук в технике плавания способом кроль на спине <u>Практика:</u> ОРУ: разминка. Совершенствование работы ног кроль на спине, на груди без опоры, ноги в ластах. Выполнение гребка кролем на спине. Плавание способом кроль на спине, кроль на груди в ластах. Спады в воду. Прыжки из и.п. сидя, с шага, стоя Игра «Прыгни в круг».	19-24 февраля	
49-50	Согласование рук, ног и дыхания Закрепление техники плавания кроль на груди, на спине.	2	СФП. ОРУ. <u>Теория:</u> Имитация движений рук в технике кроль на груди с выполнением поворота головы для вдоха, выдоха. <u>Практика:</u> Разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди. Разучивание техники движений руками в кроле на груди. Подвижные игры в воде.	25 февраля -03 марта	
51-52	Согласование рук, ног и дыхания способом кроль на груди, на спине	2	СФП. ОРУ. <u>Теория:</u> Имитация движений рук, ног в технике кроль на груди с выполнением поворота головы для вдоха, выдоха. <u>Практика:</u> Разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди. Разучивание техники движений руками в кроле на груди. Подвижные игры в воде.	05-10 марта	
53-54	Согласование рук, ног и дыхания способом кроль на груди, на	2	СФП. ОРУ. <u>Теория:</u> Разучивание техники движений руками в кроле на груди, на спине. (имитация движений на суше) <u>Практика:</u> Закрепление дыхания (с	12-17 марта	

	спине игры с применением специальных упражнений.		поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногам при плавании кролем на груди. Подвижные игры в воде.		
--	--	--	--	--	--

№ занятия	Тема занятий	Количество часов	Основные задачи	Дата (период) проведения занятия	
				план	факт
55-56	Закрепление техники плавания кроль на груди, на спине. Плавание в ластах. Обучение элементам стартового прыжка в воду.	2	<u>Теория:</u> Имитация движений работы рук, ног в согласование способом кроль на спине. <u>Практика:</u> ОРУ, закрепление работы ног кролем на спине, на груди без опоры при помощи ног в ластах. Плавание способом кроль на спине, кроль на груди в ластах. Спады в воду. Прыжки из и.п. сидя, с шага, стоя Игра «Прыгни в круг».	19-24 марта	
57-58	Закрепление техники плавания «кроль на груди, кроль на спине»	2	ОРУ. СФП. <u>Теория:</u> Имитация движений работы рук, ног в согласование способом кроль на спине, на груди. <u>Практика:</u> Плавание в ластах в полной координации способом кроль на груди, на спине. Игра «4 мяча», на внимание и координацию движений.	26-31 марта	
59-60	Плавание способом кроль на спине в полной координации Плавание в ластах.	2	ОРУ. СФП. <u>Практика:</u> Умение плавать способом кроль на груди в полной координации на дистанции 25 метров. Умение плавать способом кроль на спине в полной координации на дистанции 25 метров.	02-07 апреля	
61-62	Согласование работы рук, ног и дыхания способом кроль на груди. Обучение прыжкам в воду (элементы старт прыжка).	2	ОРУ. СФП. <u>Теория:</u> Закрепление техники движений рук, ног способом кроль на груди с согласованным поворота головы для вдоха, выдоха <u>Практика:</u> Совершенствование дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ног, рук при плавании кролем на груди. Прыжок вниз головой, без движения и с движением руками. Стартовый прыжок из и.п. сидя. Игра с погружением, нырянием. «Прыгни в круг», «Водолазы».	09-14 апреля	
63-64	Согласование работы рук, ног и дыхания способом кроль	2	ОРУ. СФП. <u>Теория:</u> Работа ног, работа рук, техника выполнения способом кроль на спине. <u>Практика:</u> Совершенствование	16-21 апреля	

	на спине. Обучение прыжкам в воду.		согласования движений ногами и работы рук при плавании кролем на спине. Прыжок головой вниз, без движения и с движением руками. Подвижные игры.		
65-66	Проплывание способом кроль на груди, на спине в полной координации. Развитие физических качеств: силы, координации. (Игровое занятие)	2	ОРУ. СФП. <u>Практика:</u> Совершенствование дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди. Закрепление техники движений руками в кроле на груди. Совершенствование умение плавать кролем на груди одними руками, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием. Подвижные игры в воде.	23-28 апреля	

№ занятия	Тема занятий	Количество часов	Основные задачи	Дата (период) проведения занятия	
				план	факт
67-68	Проплывание дистанции 25 м на груди, на спине в полной координации	2	СФП. ОРУ. <u>Теория:</u> Скоростно-силовая работа. <u>Практика:</u> Проплывание отрезков в различном скоростном режиме способом кроль на груди, на спине в полной координации. На дистанции 10, 15, 25 метров.	30 апреля- 05 мая	
69-70	Контрольные испытания	2	ОФП. СФП. <u>Практика:</u> Контрольные испытания: «Плавание вольным стилем, на выбор 25 м (кроль на груди, кроль на спине), «Дистанция здоровья» вольным стилем медленный темп 50 м с опорой, упражнение на задержку дыхания «поплывок».	07-12 мая	
71-72К	Контрольные испытания	2	ОФП <u>Практика:</u> Выполнение требований к уровню подготовки	14-19 мая	
73-74К	Совершенствование техники плавания кроль на груди и спине. Плавание на выносливость.	2	ОРУ. <u>Практика:</u> Подвижные игры в воде. Эстафеты. Выполнение требований к уровню подготовки	21-26 мая	
75-76	Совершенствование техники плавания кроль на груди и спине. Инструктаж по	2	ОРУ. <u>Теория:</u> Инструктаж на открытых водоемах. <u>Практика:</u> Плавание на выносливость. Подвижные игры в воде. Эстафеты.	28-31 мая	

	технике безопасности на открытой воде.				
Индивидуальная работа					
Задачи		Кол-во часов	Умения	Дата проведения занятия	
<p>Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.</p>		1	<p>Разучивание движений ног в стиле «Кроль» на груди:</p> <p>Движения должны быть свободные, плавные и ритмичные. Ребенок непринужденно лежит на поверхности воды, руки спокойно вытянуты вперед, плечи опущены в воду, голова слегка приподнята, ноги вытянуты.</p> <p>(Плавание не получится, если будет чрезмерное сгибание ног, беспорядочное и резкое движение. При низком положении таза глубоко в воду погружаются ноги, нарушается равновесие.)</p>	Октябрь	
<p>1.Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания. Сообщать простейшие сведения о технике плавания кролем на груди и на спине.</p> <p>2.Учить детей всплывать «поплавком», затем разводя ноги и руки, образовывать «звезду».</p> <p>3.Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине.</p> <p>4.Учить скользить на груди и на спине с поворотом на 180</p> <p>5.Разучить технику поворотов во время скольжения и плавании кролем: простой (высокий) поворот при плавании на груди и</p>		1	<p>Разучивание движений рук в стиле «Кроль» на груди:</p> <p>Закончив гребок у бедра, сгибаем руку в локте, плавно проносим под водой вперед до полного выпрямления. После выноса руки в исходное положение ею вновь совершается гребок.</p> <p>(Гребок выполняется свободно выпрямленной рукой, пальцы сжаты. Движения рук должны быть непрерывными, в то время как одна из рук заканчивает гребок, другая его начинает.)</p>	Январь	

плоский поворот при плавании на спине.				
<p>Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону.</p> <p>1. Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.</p> <p>2. Скользить согласовывать работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.</p> <p>3. Приучать детей стремиться проплыть все большие и большие расстояния.</p>	1	<p>Движения рук и ног в сочетании с дыханием:</p> <p>Поворот головы для вдоха начинается, когда левая рука (при вдохе с этой стороны) заканчивает движение под водой у левого бедра и поднимается локтем вверх. Ритм дыхания- вдох выполняется регулярно через каждые три гребка</p> <p>Выдох заканчивается тогда, когда левая рука движется под водой у левого бедра. После этого голова поворачивается налево для вдоха.</p> <p>Высокое положение головы вызывает неправильное положение туловища и затрудняет дыхание.)</p> <p>Движения рук и ног на спине в стиле «Кроль» на груди:</p> <p>Движения ног: непрерывные движения ногами сверху вниз и снизу вверх, слегка сгибая их в коленях.</p> <p>Движения рук: в и.п. рука вытянута за головой. В начале гребка руку отводят в сторону-вниз. Гребок выполняется до бедра. После этого руку вынимают из воды, через верх проносят по воздуху и опускают в воду в начальное положение.</p> <p>Поворачивать голову можно в любую сторону. Когда левая или правая рука занимает при гребке вертикальное положение, голова поворачивается настолько, чтобы рот оказался над водой. Вдох совершается через рот.</p> <p>Неполный выдох и ранний вдох ведет к тому, что ты быстро устанешь.</p>	Март	
1. Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине.	1	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине:	Май	

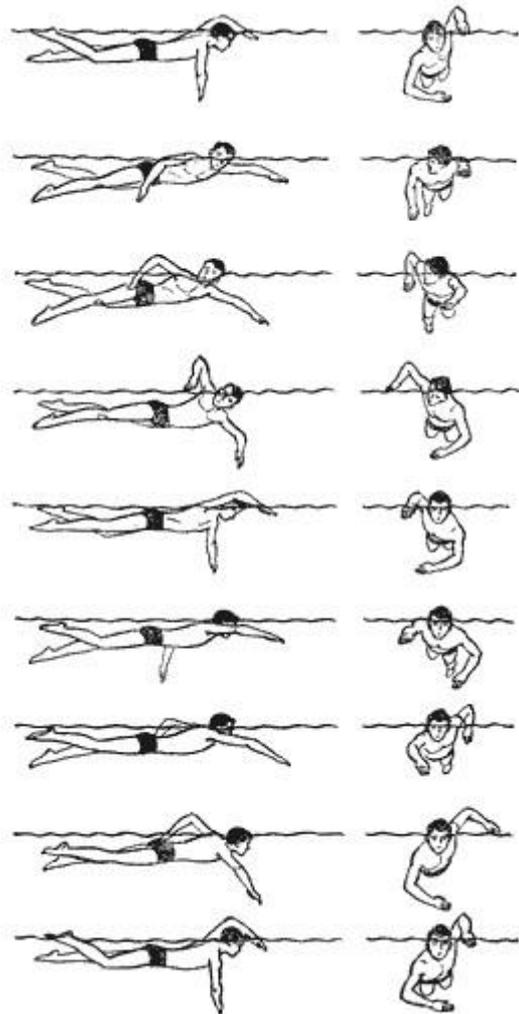
<p>2. Разучить технику гребковых движений руками, при плавании кроль на спине.</p>		<p>Согласование движений рук и ног: при плавании кролем на спине ноги работают чаще, чем руки (как и в кроле на груди). На два гребка руками приходится несколько движений ногами.</p> <p>(Остановка рук после гребка у бедра; широкое вкладывание рук в воду; неритмичное дыхание приведет к тому, что ты будешь (барахтаться) на одном месте.)</p>		
<p>ИТОГО:</p>	<p>4</p>			

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Обучение технике плавания кролем на груди

Кроль — самый быстрый способ спортивного плавания. Применяется в заплывах вольным стилем, на последних этапах эстафеты, в комплексном плавании, в современном многоборье и т. д.

Положение тела



Базовое обучение технике плавания кролем непосредственно в воде начинается с освоения правильного положения тела пловца. В идеале, мы должны лежать на водной поверхности практически горизонтально, с опущенным в воду лицом.

Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди заключается в освоении верной работы рук, постановке дыхания и изучении техники движения ног.

Работа рук

В кроле обучение технике плавания наиболее сосредоточено именно на оттачивании движений рук.

На рисунке видно, что с началом движения в воде плечи пловца начинают разворачиваться влево-вправо относительно продольной оси его тела. Это позволяет включиться в работу во время выполнения гребка других групп мышц туловища, что в свою очередь упрощает выход рук из воды и их пронос по воздуху. Поворот плеч осуществляется до тех пор, пока подмышечная впадина не покажется из воды.

При заплыве кролем руки пловца движутся попеременно: если гребок производится левой рукой, правая в это время проносится над водой и наоборот. Рука, совершающая гребок, заканчивает его

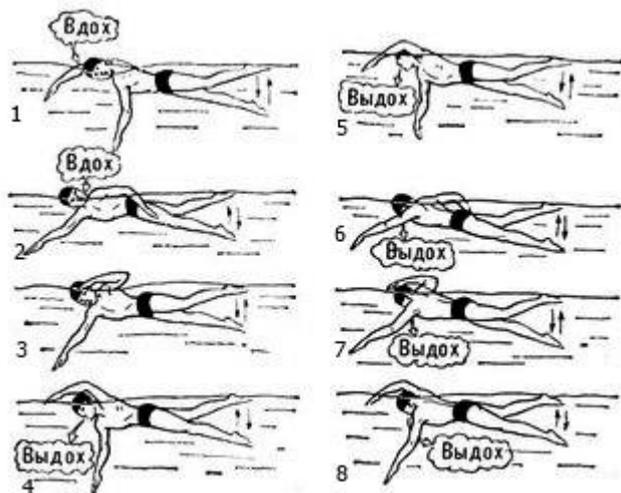
выполнение на уровне бедра и вынимается из воды. Параллельно с этим другая рука плывущего входит в воду под острым углом и затем протягивается вперед и немного вниз, принимая обтекаемое положение.

Гребок выполняется согнутой рукой с высоко поднятым локтем, что даёт возможность удерживать кисть и предплечье почти перпендикулярно движению плеча. Обычно кисть совершает движение вниз примерно на уровне продольной оси тела или чуть заходя за неё. Максимальное сгибание руки в локтевом суставе приходится на середину гребка. В этот момент угол между предплечьем и плечом должен быть почти равен 90° . Грести нужно с непрерывным усилием. Для увеличения скорости в конце гребка выполняющая его рука должна ускорить своё движение. В противном случае гребущая рука превратится в своеобразный тормоз из-за снижения давления воды.

Основная часть гребка совмещается с небольшим разворотом тела в сторону гребущей руки. Это позволяет усилить гребок за счёт дополнительной работы мышц туловища. В конце основной стадии ладонь гребущей руки оказывается на линии бёдер.

На заключительном этапе гребка происходит последовательный выход из воды плеча, предплечья и кисти. Выводимая из воды рука сгибается в локте, поднимая его над водой, и начинается движение плеча вперёд. При достижении локтем крайнего верхнего положения, кисть начинает входить в воду на уровне одноимённого плеча.

Дыхание



Как правило, [вдох в кроле](#) выполняется под разворот одного из плеч, для чего плывущий поворачивает голову в сторону. Обычно кроллисты производят по одному вдоху и выдоху на 2 гребка руками. Однако наряду с классической техникой дыхания в кроле существует и так называемая [двусторонняя схема дыхания](#), постепенно завоёвывающая всё большую популярность среди опытных спортсменов.

Вдох производится в сторону руки, завершающей гребок, в момент начала её выхода из воды. Вдыхать нужно глубоко.

После вдоха плывущий поворачивает голову вперёд и опускает лицо в воду, начиная осуществлять выдох. Выдох должен быть полным, однако его выполнение относительно равномерно распределяется на оставшееся до следующего вдоха время движения. Завершаться выдох должен интенсивно — это избавляет от попадания воды в рот при последующем вдохе. Соотношение продолжительности вдоха к выдоху — 1:3.

Работа ног

Во время заплыва пловец попеременно совершает ногами встречные движения вверх-вниз с небольшим разворотом бёдер из стороны в сторону. Движения выполняются от бедра. Затем в работу вовлекаются голень и стопа. На подготовительном этапе стопа движется вверх. Основная рабочая фаза приходится на движение стопы вниз — удар.

В самом начале бедро из верхнего положения начинает опускаться. Нога сгибается в колене, вслед за чем стопа сначала проходит к поверхности воды, а затем, как бы опираясь о воду своей тыльной стороной, устремляется вниз за бедром. Это основная часть — удар стопой, во время которого согнутая нога начинает выпрямляться. По мере того как стопа и голень двигаются вниз, бедро начинает подниматься вверх, позволяя стопе во время полного выпрямления ноги осуществить захлёстывающий удар вниз.

После удара почти прямая нога начинает двигаться вверх. Бедро вновь меняет направление своего движения и, опережая голень и стопу, начинает опускаться. Всё повторяется.

Многие **тренировки по плаванию** кролем посвящены согласованию движений ног. Когда одна нога из крайнего верхнего положения устремляется вниз, другая из крайнего нижнего положения начинает одновременное движение вверх. Наибольшее расстояние между ступнями плывущего при работе ног составляет около 30-40 см и зависит от скорости передвижения. Например, при высокой скорости расстояние может сокращаться, т. к. возрастает быстрота движений стоп, и их вертикальный путь становится короче.

Работа ног хоть и не даёт крольщикам значительного продвижения, однако хорошо согласованные движения ног помогают усилить отдельные этапы работы рук, обеспечивают сравнительно высокое, обтекаемое и уравновешенное положение тела пловца.

Ошибки при плавании кролем

Наиболее часто у новичков при обучении технике плавания кролем встречаются следующие ошибки:

- *Приподнятая над водой голова, когда лицо не полностью погружено в воду.*
В отличие от старых правил, по которым вода не должна была касаться линии роста волос и начала лба, а глаза пловца были обращены вперёд, современная [школа плавания](#) требует от пловца, чтобы на поверхности воды была только макушка головы, глаза смотрят прямо вниз — на дно под собой. Шея находится на одной прямой линии со спиной.
- *Чрезмерный поворот головы при вдохе.*
Это ошибка ведёт к потере баланса — тело начинает разворачивать вслед за головой.
- *Малый разворот тела.*
Приводит к тому, что голова пловца с трудом разворачивается в сторону, тем самым препятствуя полноценному вдоху.
- *Неверное использование воздушного кармана.*
Новичкам трудно сразу поймать воздушный карман, который оказывается ниже предполагаемого уровня. В результате обучающийся для совершения вдоха вынужден высоко поднимать голову.
- *Ступня в форме сапога.*
Вместо того, чтобы быть вытянутыми практически в одну линию с ногами и работать с ними в одной плоскости, стопы перпендикулярны голени и развёрнуты в стороны. Встречается у взрослых начинающих пловцов, которые в первую очередь освоили брасс. Дети с этой проблемой справляются практически сразу благодаря большой гибкости и подвижности суставов.
- *Задержка выдоха.*
Этот вид ошибки при плавании кролем присущ не только новичкам, но и достаточно опытным спортсменам. Поздний выдох не оставляет достаточно времени на выполнение глубокого вдоха, что в свою очередь отнимает силы и снижает скорость.

Упражнения для обретения максимальной обтекаемости тела в воде

Почти все ошибки в плавании кролем так или иначе связаны с неправильным положением тела в воде. Без их устранения дальнейшее обучение плаванию кролем на груди весьма затруднительно. Потому каждая тренировка по плаванию должна начинаться с упражнений на развитие чувства тела и приобретение навыков оптимального положения в воде.

Упражнения №1

Оттолкнитесь от бортика и лягте на воду. Ваши руки расслаблены и располагаются по бокам, шея составляет прямую линию с остальной частью позвоночника, глаза смотрят в дно бассейна. Пробудьте в этом положении до момента остановки тела.

Не пытайтесь максимально удерживаться на поверхности воды. Наоборот, позвольте воде как можно сильнее обтекать тело, оставляя над её поверхностью лишь макушку. Если вы почувствуете, что погружены в воду сильнее остальных, не огорчайтесь — это абсолютно нормально. Главная ваша цель — держать тело в полностью прямом положении.

Повторяйте это упражнение не менее 10-ти раз в начале каждого вашего занятия.

Упражнения №2

Оттолкнитесь от бортика, лягте на воду, но руки протяните вперёд и держите на ширине плеч. Важный нюанс: *руки должны располагаться под небольшим углом (от 15° до 30°) к уровню воды*. Глаза обращены строго вниз, шея выпрямлена и расслаблена. Во время продолжения движения тела в воде старайтесь руки вытянуть как можно дальше вперёд, при этом удерживая их на ширине плеч.

Если всё сделано правильно, вы почувствуете, что при выполнении данного упражнения намного проще оставаться на плаву, чем при выполнении предыдущего упражнения. Чем сильнее вытянуты руки, тем легче и дальше скользит ваше тело. Протягивая далеко вперёд руки, вы даёте своей верхней части тела дополнительный вес. Происходит совмещение центра тяжести с центром плавучести.

Упражнение №3

Начинать следует на глубокой стороне бассейна. Произведите глубокий вдох, лягте на воду, опустив в неё лицо, и постарайтесь максимально расслабить руки и ноги. Благодаря воздуху в лёгких ваша грудь останется на плаву, но ноги и руки начнут опускаться.

Когда тело остановится, вы должны оставаться в полностью расслабленном состоянии. Медленно переместите свои руки в положение “длинного бревна”. Помните, что руки находятся в воде под небольшим углом к её поверхности. Как только руки примут нужное положение, протяните их как можно дальше вперёд. При этом ноги начнут автоматически подниматься.

Как высоко поднимутся ноги, зависит от вашего телосложения. У мускулистых ноги не доходят до поверхности воды, у людей с наличием хотя бы минимального излишка жировой прослойки всплывут.

Если же ноги не устремляются к поверхности воды, погрузите голову и руки чуть поглубже в воду.

Выполняйте это упражнение в начале каждой своей тренировки около 5-ти раз. Вскоре чувство обтекаемости станет для вас привычным, и вы сможете удерживать ноги в нужном положении с помощью спинных мышц.

Техника старта с тумбочки

Базовая техника старта в плавании включает в себя изучение 2-х видов старта:

- **старт с тумбочки** или, иначе, **старт на груди**;
- стартовый толчок из воды, по-другому — [старт на спине](#).

Какой бы ни была техника старта, после предварительной команды спортсмены принимают неподвижное положение. Сам старт выполняется либо по команде «Марш!», либо по выстрелу.

В таких классических видах спортивного плавания, как [кроль](#), [басс](#) и [баттерфляй](#), выполняется **старт с тумбочки** прыжком в воду. Из воды стартуют пловцы [кролем на спине](#). По своему исполнению *техника старта в плавании на груди* более сложная, чем толчок из воды. Однако начинать обучение рекомендуется именно с неё.

Старт с тумбочки

Прыжки в воду с тумбочки с последующим скольжением и переходом непосредственно к плаванию. Выполняется *старт с тумбочки* 2-мя базовыми способами — **классическим** и **легкоатлетическим**. Выбор способа старта определяется индивидуальными анатомическими особенностями спортсмена и его двигательными способностями.

Основной момент, отличающий **классический старт** от легкоатлетического, состоит в том, что в первом энергичный толчок от тумбочки совершается сразу обеими ногами. Во втором случае первой от тумбочки отталкивается нога, стоящая сзади, тело пловца выпрямляется, и после этого отталкивается нога, стоящая впереди.

По свистку или команде «Занять места!» спортсмены встают на тумбочки. По команде «На старт!» они принимают **исходное положение**: стопы располагаются параллельно друг другу на ширине тазобедренных суставов (15-25 см), пальцы ног захватывают край стартовой тумбочки. Угол сгибания ног в коленях может достигать от 100° до 160° . Здесь учитываются, как уже говорилось выше, индивидуальные особенности спортсменов. Также следует помнить о том, что перед самым толчком пловцу необходимо выполнить ещё более глубокое приседание.

ВАЖНО! Угол сгибания ног в 90° и ниже не увеличивает силу толчка и ведёт к потере времени.

Наклон туловища вперёд определяется углом между корпусом спортсмена и передней поверхностью его бёдер (от 10° до 60°) и выполняется таким образом, чтобы центр тяжести пловца при устойчивом положении стоп приходился на передний край тумбочки. Голова опущена, лицо обращено вниз.

Расположение рук зависит от того, будет ли использоваться их маховое движение для увеличения силы толчка. На обеих картинках мы видим прямые руки, опущенные вниз и ухватившиеся за край тумбочки. При слабом махе руки сгибаются под углом в $110-130^\circ$ и также располагаются впереди-внизу.

Обычно же руки отводятся назад-вверх и немного в стороны, чтобы во время прыжка с тумбочки спортсмен выполнил ими энергичный мах вниз-вперёд, т. е. — в направлении толчка. Многие из сильнейших зарубежных пловцов используют круговые маховые движения руками по схеме: вверх-назад-вниз-вперёд.



Сразу после выстрела или команды «Марш!» начинается **подготовительный этап** старта: корпус и ноги пловца подаются вперёд. Пальцы ног всё ещё захватывают край тумбочки. Одновременно начинается работа рук: при использовании пловцом классического варианта старта, его руки отпускают край тумбочки. Спортсмены, использующие маховое движение, выполняют руками мах вниз-вперёд. Ноги в коленях сгибаются до угла около 90° .



Следует вдох, пловцы поднимаются на носки. Ноги начинают распрямляться, руки идут вперёд. Тело всё больше падает вниз и вперёд. Начинается толчок. Напомню, что спортсмены, практикующие **легкоатлетический старт** в плавании, сначала отрывают от тумбочки сзади стоящую ногу. В «классике» пловцы мощно отталкиваются от тумбочки сразу обеими ногами.

При задействовании маха руками толчок начинается в момент прохождения рук мимо коленей спортсмена.



Непосредственно сам **толчок** — ускоренное выпрямление ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, заканчивающееся энергичным распрямлением тела, отрывом ног от стартовой тумбочки и полётом в воздухе. Ещё раз напоминаю — у «легкоатлетов» толчок завершается отрывом от тумбочки впереди стоящей ноги.

У пловцов, использующих **старт в плавании** с тумбочки, так называемый «угол вылета» равен 17-25°. В процессе полёта спортсмен задерживает дыхание. Его тело вытянуто, включая пальцы ног. Руки направлены вперёд и обращены ладонями вниз, кисти располагаются одна на другой. Тело движется по дуговой траектории. Дальность полёта, как правило, составляет 3.4-4 метра, не более.



Вход в воду происходит под углом от 20° до 30°. Оптимальный угол вхождения тела пловца в воду — 27-30°. Это обеспечивает минимальную глубину погружения — 40-60 см, наивысшую скорость и длину скольжения.

Если же угол входа будет большим, то последующее скольжение будет направлено вглубь, что приведёт к потере времени на выходе к поверхности.

При меньшем угле входа может произойти, так сказать, удар тела пловца о воду. Это, в свою очередь, ведёт к потере энергии.



Само скольжение выполняется по базовой схеме: голова находится между традиционно сложенными и вытянутыми вперёд руками, тело распрямлено, пальцы ног оттянуты. Глубина — 40-60 см. Её можно регулировать положением ладоней и тела.



Выполненные подобным образом прыжки в воду с тумбочки представляют собой правильную технику старта в плавании на груди. Но здесь есть ещё один немаловажный момент — каким бы ни было исходное положение пловца в момент старта, вход его тела в воду должен полностью происходить через одну точку.



После скольжения (6-8 м) спортсмены переходят непосредственно к плаванию. Процесс перехода определяется стилем плавания. В кроле, как и в баттерфляе, сначала начинают работать ноги, а когда тело пловца приблизится к поверхности воды, начинаются рабочие движения рук, и осуществляется первый вдох.

В брассе сначала начинают работать руки. Первый гребок производится ещё при нахождении тела на глубине и выполняется до уровня бёдер. Второй — обычный гребок на

поверхности воды. Во время его выполнения осуществляется первый вдох.

Правильно поставленная и отточенная техника старта в плавании играет огромную роль. В самом начале уже было сказано, что от того, насколько грамотно выполнен старт с тумбочки и входение в воду, во многом зависит скорость, с которой пловцы начинают заплыв. Спортсмены, шлифующие свои навыки в [Школе плавания «ТЕМП»](#), могут быть уверены в своём высоком уровне подготовки.

Классификация подвижных игр в воде.

1. Игры для ознакомления со свойствами воды

Маленькие и большие ножки

Задача игры: помочь детям освоиться в воде.

Описание. Дети образуют круг и подражают движениям преподавателя. Он говорит: «Маленькие ножки бежали по дорожке», при этом быстро-быстро притопывает, приговаривая: «Топ, топ, топ». Затем, замедляя движение, медленно произносит: «Большие ноги шли по дороге — топ, топ, топ», высоко поднимает колени и топает так, чтобы появились брызги.

Правила. Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

Методические указания. Преподаватель следит, чтобы дети выполняли движения все вместе, не боялись воды, подбадривает малышей.

Поймай воду

Задача игры: научить детей сжимать пальцы рук, делать «ложечку».

Описание. Играющие стоят на месте в одной шеренге или в кругу. По команде «Поймай воду!» они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, дети поднимают руки над поверхностью. Преподаватель проверяет наличие воды в руках.

Методические указания. Если вода течет из рук, преподаватель говорит: «Ой, какие руки дырявые! Ну-ка, зачерпни водичку еще раз». Дети самостоятельно контролируют правильность положения пальцев рук.

Волны на море

Задача игры: познакомить с сопротивлением воды.

Описание. Занимающиеся стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону—образуются волны. Движение продолжается непрерывно то в одну, то в другую сторону.

Правила. Нельзя опускать руки глубоко в воду.

Методические указания. Для одновременности выполнения упражнения дети вслух приговаривают: «У-ух, у-ух».

Догоните меня

Задача игры: научить детей передвижению в разных направлениях преодолевая сопротивление воды.

Описание. Дети стоят вместе с педагогом у бортика. Преподаватель отходит и предлагает догнать его. У противоположной стороны бассейна он останавливается и встречает детей, подбадривает тех, кто испытывает затруднения.

Правила. Нельзя наталкиваться друг на друга.

Методические указания. Первое время преподаватель не должен быстро отходить от детей, пока они не освоились в воде. При многократном повторении игры преподаватель может предложить детям убежать, а сам будет ловить их. При этом не следует торопиться, надо дать детям возможность спокойно добраться до своего места.

Найди свой домик

Задача игры: приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.

Описание. Три разных по цвету обруча лежат (плавают) на поверхности воды. Дети делятся на три группы, каждая становится у своего обруча. По сигналу «Рыбки резвятся» дети бегают в разных направлениях, по сигналу «Найди свой домик» они идут или бегут к своим обручам.

Правила. Нельзя толкать друг друга, надо убежать от «домиков» подальше.

Методические указания. Сигналы подавать четко, громко, чтобы все дети их слышали.

Переправа

Задача игры: дать почувствовать сопротивление воды для правильного выполнения гребковых движений рук.

Описание. Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде преподавателя они все вместе начинают «переправляться на другой берег». Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук.

Правила. Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

Методические указания. Следить, чтобы пальцы рук были сомкнуты.

Пояснить различие между гребками рукой с сомкнутыми и разведенными пальцами.

Найди себе пару

Задача игры: приучать детей ориентироваться в необычных условиях, упражнять в ходьбе парами.

Описание. Дети ходят по бассейну в разных направлениях. По сигналу «Найди себе пару!» они становятся в пары (с кем им хочется), берутся за руки и идут в парах.

Правила. Дети выбирают пару по своему желанию. Нельзя тянуть друг друга, толкать.

Методические указания. Не торопиться подавать сигналы. Дать возможность детям самим стать в пары. При необходимости оказывать им помощь. При повторении игры детям можно раздать цветные пластмассовые шары. По сигналу «Найди себе пару!» дети, у которых шары одинакового цвета, становятся в пары. Затем по сигналу они снова разбегаются. Во время бега шары надо держать поднятыми вверх.

Пузырь

Задача игры: приучать двигаться в воде вперед, назад, не бояться воды.

Описание. Дети становятся в круг близко друг к другу, берутся за руки. Вместе с преподавателем произносят:

Раздувайся, пузырь Раздувайся, большой,

Оставайся такой Да не лопайся.

Дети отходят назад, не разрывая рук, делают большой круг. После слов преподавателя «Лопнул пузырь!» дети двигаются к центру, произнося звук «ш-ш-ш» («воздух выходит»). Затем дети снова «надувают пузырь» — отходят назад.

Правила. Двигаться назад, вперед, держась за руки. Нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Преподаватель становится в круг вместе с детьми. Произносить текст нужно медленно, четко, привлекая к этому играющих. При повторении игры на слова «Лопнул пузырь!» дети могут присесть в воду.

Принеси мяч

Задача игры: приучать детей двигаться в воде в разных направлениях, преодолевать сопротивление воды.

Описание. Дети становятся вдоль одной из сторон бассейна. Преподаватель показывает яркие мячи, затем бросает их в воду и предлагает детям поймать. Дети передвигаются по воде за мячами, ловят их и приносят преподавателю. Игра повторяется.

Правила. Начинать ловить мячи нужно по сигналу преподавателя. Нельзя толкаться и брызгаться.

Методические указания. Мячи не следует разбрасывать слишком далеко от детей. Можно использовать для игры другие надувные игрушки.

Лодочки плывут

Задача игры: приучать детей передвигаться в воде друг за другом, не бояться воды.

Описание. Дети входят в воду, становятся друг за другом вдоль бортика. По сигналу «Поплыли лодочки!» дети двигаются друг за другом, разгребая воду руками, как веслами.

Лодочки плывут сначала медленно, затем быстрее.

Правила. Соблюдать направление, нельзя наталкиваться друг на друга.

Методические указания. Преподаватель следит, чтобы дети не отставали, двигались смелее.

При повторном проведении игры можно предложить им двигаться в разных направлениях.

По сигналу «Лодочки плывут к берегу» дети становятся у бортика.

Сердитая рыбка

Задача игры: приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.

Описание. Преподаватель или один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель в это время говорит:

Сердитая рыбка тихо лежит, Подойдем мы к ней, разбудим

Сердитая рыбка, наверное, спит. И посмотрим, что же будет.

Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.

Правила. Выполнять движения в соответствии с текстом, убегая от сердитой рыбки, не толкать друг друга.

Методические указания. Первый раз сердитой рыбкой может быть преподаватель. Не следует быстро бежать за детьми. Надо дать им возможность убежать на свое место. При многократном повторении можно догонять детей.

2. Игры с погружением в воду с головой

Караси и щука (I вариант)

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание. Дети (караси) перемещаются по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. Щука (ее роль первое время исполняет преподаватель) стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети уплывают к бортику и погружаются в воду до подбородка, а кто может — и глубже.

Правила. Дети не должны убежать к бортику раньше сигнала, нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Преподаватель, исполняющий роль щуки, не должен слишком быстро бежать за детьми и ловить их. Надо дать возможность всем спрятаться.

Поезд в туннель! (I вариант)

Задача игры: учить детей погружаться в воду с головой.

Описание. Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд, по очереди погружаются в воду с головой.

После того как все вагоны проедут, дети, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель. Игра продолжается.

Правила. Не толкать друг друга. Встречное движение запрещается—в туннеле одна колея. Может произойти крушение.

Методические указания. Преподаватель должен следить, чтобы изображающие туннель не задерживали ребят под водой.

Спрячемся под воду

Задача игры: упражнять в погружении в воду с головой.

Описание. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу «Спрячемся под воду», дети приседают, погружаются в воду с головой, не разнимая рук.

Правила. Дети не должны разнимать руки, вытирать лицо после подъема из воды.

Щука

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, а также осваивать погружение в воду с головой.

Описание. Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну на берегу или в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка.

Щука (водящий) внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой. Игра повторяется 3—4 раза. За рыбками всякий раз выплывает уже другая щука.

Правила. Водящий не должен поворачиваться лицом к бассейну раньше подачи сигнала.

Методические указания. Водящего назначает преподаватель или сам может быть водящим.

При повторении игры за рыбками могут выплывать одновременно 2—3 щуки.

Достань игрушку

Задача игры: показать, что вода прозрачная, через нее видны игрушки; приучать опускать руки глубоко в воду, не бояться погрузиться в воду с головой.

Описание. Дети стоят у бортика. Преподаватель разбрасывает тонущие игрушки у противоположного бортика. По сигналу «Достань игрушку!» дети идут, смотрят на дно через воду, отыскивают игрушки, достают их со дна и приносят преподавателю. Игра повторяется.

Правила. Начинать движение по сигналу, доставать по одной игрушке. Нельзя отнимать их у товарищей, толкать друг друга.

Методические указания. Вначале опускать игрушки на мелком месте, при повторении игры — на более глубоком. Подбадривать детей, помогать робким.

Морской бой

Задача игры: приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно.

Описание. На глубине по пояс дети встают лицом друг к другу в две шеренги, расстояние между которыми 1,5—2 м. По сигналу преподавателя дети начинают брызгать водой в «противника», стараясь заставить его отступить. Побеждает более стойкая команда, которая не разбежится и сохранит первоначальный порядок. Повторить игру 3—4 раза.

Правила. Нельзя касаться игроков руками, поворачиваться спиной, убежать.

Методические указания. Разделяя детей на команды, нужно учитывать их рост и подготовленность. Следить за соблюдением правил.

Охотники и утки

Задача игры: упражнять в погружении в воду с головой.

Описание. Выбираются два охотника. Остальные дети — утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» утки должны нырнуть в воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто-то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры.

Правила. Охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч можно только по сигналу «Охотники!» и не сходя с места.

Методические указания. Охотники меняются после того, как каждый из них попадет мячом в определенное число уток.

Насос

Задача игры: научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд.

Описание. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду 4—5 раз. Игра повторяется 3 раза.

Правила. Нельзя отпускать руки и вытирать лицо, смахивая воду, после каждого очередного окунания.

Методические указания. Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

3. Игры с погружением в воду и открыванием глаз

Брод

Задача игры: научить рассматривать предметы в воде.

Описание. Дети стоят в колонне по одному. Поочередно передвигаются на руках по дну вперед с одного берега на другой, ориентируясь по предметам, разложенным на дне (камни, тарелки и пр.). Для того чтобы проверить правильность передвижения, дети неоднократно опускают голову в воду, отыскивая следующую веху на своем пути.

Методические указания. Лучше всего для каждого играющего несколько изменять расположение предметов на дне. Одновременно следует использовать 4—5 предметов, на расстоянии до 1 м.

Игровые упражнения

«Ледокол». Ходить, заложив руки за спину и наклонившись вперед.

«Лодочки с веслами». Ходить, помогая себе гребковыми движениями рук.

«Островки». Стоя в кругу, присесть до шеи, до подбородка, чтобы на поверхности воды осталась только голова.

«Крокодилы». Принять упор присев, ноги вытянуть, чтобы они всплыли. Передвигаться по дну на руках.

«Цапли». Глубина воды по колено. Ходьба по дну с перешагиванием поверхности воды.

«Дровосек в воде». Стоя в одну шеренгу (круг), ноги врозь широкая стойка, руки вверх, наклонять туловище вперед с маховыми движениями рук вниз-назад. Руками ударять о воду, поднимая брызги. Глубина воды выше колен. То же можно выполнять, стоя спиной внутри круга, в парах спиной друг к другу.

«Катание на кругах». Глубина воды по пояс. Произвольно сесть, лечь на надутый резиновый круг и покататься на нем, как на лодочке, подгребая руками, как веслами.

«Покажи пятки». На мелком месте опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

4. Игры с открыванием глаз в воде

Водолазы

Задача игры: приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.

Описание. Дети встают у бортика с одной стороны бассейна. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна резиновые (тонущие) игрушки, пластмассовые тарелочки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

Правила. Начинать выполнять задание по сигналу, не толкать товарищей, не отнимать игрушки.

Методические указания. Преподаватель отмечает и поощряет детей, успешно справившихся с заданием, помогает несмелым детям, подбадривает их. Можно провести игру с разделением на команды и дать задание, чья команда водолазов больше соберет предметов.

5. Игры с выдохом в воду

Резвый мячик (на мелком месте)

Задача игры: способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

Описание. Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик. Приняв положение упора лежа спереди, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на мяч, стараясь отогнать его как можно дальше от себя. Затем идут за мячом по дну ногами, делая неоднократный вдох и выдох. По команде преподавателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех,— это самый «резвый мячик». Игра продолжается.

Правила. Нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мяч.

Методические указания. Сначала можно игру проводить без продвижения на руках вперед за мячом. В таком случае всякий раз выполняется только один выдох. Игра может быть проведена и на глубоком месте (вода по грудь). Тогда играющие продвигаются за мячом, идя по дну. Преподаватель следит за тем, чтобы дети выполняли постепенный выдох.

6. Игры со скольжением и плаванием

Я плыву

Задача игры: способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде, подводить к скольжению.

Описание. Дети в разомкнутой колонне по одному шагом передвигаются вдоль стенок бассейна. По сигналу им предлагается повернуться лицом внутрь бассейна и любым способом оторвать ноги от дна или изобразить плавание на груди. По следующему сигналу дети возвращаются на свои места в колонне и продолжают продвижение вдоль стенок бассейна.

Правила. Нельзя толкать друг друга. Не выполнивший задания выводится из воды на время одного повторения игры.

Методические указания. Объясняя игру, преподаватель показывает, какими способами следует достигать горизонтального положения в воде лежа в упоре спереди, лежать на воде, скользить и др. Но эти положения не надо детям навязывать, сковывать их изобретательность.

Поезд в туннель! (II вариант)

Задача игры: совершенствовать умение скользить на груди.

Описание. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив друг другу руки на плечи, изображают поезд. Колонна движется шагом. Преподаватель держит обруч — туннель. Чтобы проехать через туннель, ребята, изображающие поезд, поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. Затем возвращаются в конец колонны. Игра продолжается.

Правила. Не толкать друг друга, не торопить.

Пятнашки с поплавок

Задача игры: закреплять умения погружаться в воду, держаться на воде, скользить.

Описание. Выбирается водящий («пятнашка»). Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу пятнашка старается догнать и дотронуться до кого-нибудь из играющих. Спасаясь от него, дети должны принять положение «поплавок». Если водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял положение «поплавок», тот считается пойманным.

Правила. Нельзя толкать детей, принявших положение «поплавок».

Методические указания. Можно предложить детям вариант игры «Пятнашки со стрелой», в котором они вместо положения «поплавок» выполняют скольжение «стрела».

Пловцы

Задача игры: упражнять детей в разных способах плавания.

Описание. Дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу (например, «Кроль на груди!») дети быстро плывут на противоположную сторону бассейна. В обратную сторону возвращаются, плывя другим способом (брасс или кроль на спине).

Правила. Выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплывать до бортика.

Методические указания. Перед проведением игры целесообразно напомнить о разных способах плавания и даже попросить 1—2 детей показать их, чтобы все во время игры правильно их выполняли. Игру можно провести и в виде эстафеты. Тогда дети делятся на 2—3 команды. Преподаватель дает задание проплыть в одну сторону кролем на груди, а обратно — брассом, или наоборот. Отмечает, чья команда быстрее выполнит задание.

Караси и карпы (II вариант)

Задача игры: упражнять детей в скольжении и плавании кролем на груди и на спине.

Описание. Преподаватель делит детей на две равные группы (караси и карпы). Команды выстраиваются в шеренги у противоположных сторон бассейна лицом к центру. По сигналу дети начинают двигаться навстречу друг другу. Когда расстояние между шеренгами станет примерно 2-3 м, преподаватель громко дает одну из команд «Караси!» или «Карпы!». Игроки названной команды должны быстро уплыть на свое место, а игроки другой команды ловят их.

Правила. Дети, ловящие уплывающих, не должны толкать, топить их. Необходимо внимательно слушать сигнал педагога.

Методические указания. Детям можно дать задание плыть кролем на груди или на спине. Обязательно следить за поведением детей и выполнением ими правил игры.

Чье звено скорее соберется?

Задача игры: упражнять детей в разных способах плавания, приучать ориентироваться в необычной среде.

Описание. Дети делятся на 3—4 группы с одинаковым числом играющих. Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну, выполняют разные упражнения по своему желанию. По свистку или другому сигналу дети должны быстро проплыть любым способом на свое место и построиться в колонну.

Преподаватель отмечает, чье звено быстрее соберется.

Правила. При выполнении упражнений нужно отходить дальше от места сбора звена. При плавании не наталкиваться друг на друга.

Методические указания. Места построения звеньев можно обозначить цветными флажками или шарами, положенными на бортик бассейна. Для усложнения игры можно менять местами флажки, шары.

Список литературы

1. “Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов”. - В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2007 г.
2. Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001
4. Булгакова Н. Ж. «Познакомьтесь - плавание»
5. Фирсов З. П. «Спорт на воде» 1987 г.
6. Булах Н. М. «Плавание от рождения»
7. Викулов А.Д. Плавание. – М.: ВЛАДОС – ПФССС, 2003.
8. Кардамова Н.М. Плавание: Лечение и спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001.
9. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
11. <http://plavanieinfo.ru/prikladnoe-plavanie.html>
12. <http://voeto.ru/nuda/programma-po-plavaniyu/stranica-2.html>