

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

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МАОУ ДО «Центр плавания
«Дельфин»
Протокол № 3
от 07 марта 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Центр плавания «Дельфин»
И.Ю. Лодырев
Приказ от 19.03.2024
№ ДН-17-39/4

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности

Обучение плаванию
базовый уровень второй год обучения

(название)

на 2024 – 2025 учебный год

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель

Поспелова Полина Викторовна

(Ф.И.О. полностью)

Сургут
2024

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Обучение плаванию стартовый уровень» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе программ «Плавание» Н.Ж. Булгаковой и «Как научить детей плавать» Т.И. Осокиной. В данную программу были внесены изменения, связанные с возрастными особенностями детей, количеством часов и техническими особенностями бассейна (длина, ширина, глубина).

В данную программу были внесены изменения, связанные с возрастными особенностями детей, количеством часов и техническими особенностями бассейна (длина, ширина, глубина).

Программа рассчитана на обучающихся 7-9 лет, предварительно прошедших обучение на программах стартового и первого годов обучения. Уверенно проплывающих не менее 20 метров, в координации. Имеющих соответствующую плавательную подготовку.

Срок реализации программы 1 год, объем программы 76 часов, режим занятий – 2 часа в неделю. Формы проведения занятий: очные.

В процессе реализации программы «Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа обучение плаванию, базовый уровень второй год обучения» применяется индивидуальный подход, для наиболее выдающихся обучающихся.

В процессе реализации программы «Обучение плаванию базовый уровень второй год обучения» обучающиеся овладеют навыком плавания способами кроль на груди, кроль на спине, проплывают дистанцию 25 метров изученными способами плавания.

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

| | |
|--|---|
| Название программы | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа Обучение плаванию, базовый уровень второй год обучения |
| Направленность программы | Физкультурно-спортивная |
| Уровень программы | Базовый |
| Ф.И.О. педагогов, реализующих дополнительную общеобразовательную программу | Гильфанова О.В. Зимницкий Е.С. Котова А.А. Круглякова А.А. Нагорная М.В. Петренко Н.Г. Пыхтина Л.И. Робецкая Т.И. Чуганова М.Г. |
| Год разработки или модификации | 2024 год |
| Где, когда и кем утверждена программа | Рассмотрена на заседании педагогического совета от «07» марта 2024 г., протокол № 3. Утверждена приказом директора от «19» марта 2024 г. № ДН-17-39/4 |
| Информация о наличии рецензии/экспертного заключения | нет |
| Цель | Обучение плаванию детей 7-9 лет; Формирование двигательных компетенций в избранном виде спорта-плавании; закаливание и укрепление детского организма; формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями и плаванием, в частности; создание основы для дальнейшего физического развития |
| Задачи | Образовательные: - формировать навыки плавания, плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде; - развивать физические качества: выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство |

| | |
|---|---|
| | <p>равновесия и др.;</p> <p>Оздоровительные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья детей, содействие закаливанию, профилактике простудных заболеваний у обучающихся; - формирование навыков личной гигиены, бережного осознанного отношения к своему здоровью; - предупреждение возникновения и развития искривления позвоночника; <p>Воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - побуждение интереса к занятиям физической культурой и плаванием; - воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи, умения взаимодействовать в коллективе. |
| Планируемые результаты освоения программы | <p>По окончании обучения ребенок должен:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить требования к уровню подготовки обучающихся по освоению умений, навыков, развитию физических качеств. 2. Проплывать заданные отрезки спортивными способами плавания: кроль на груди, кроль на спине, проплывают дистанцию 25 метров вольным стилем, в полной координации; выполнять скольжения, упражнения на задержку дыхания. 2. Знать технику безопасности и уметь применять знания в процессе нахождения, как в бассейне, так и в открытых водоемах. 3. Проявлять устойчивый интерес к занятиям плаванием. |
| Срок реализации программы | 1 год |
| Количество часов в неделю/год | 2/76 |
| Возраст обучающихся | 7-9 лет |
| Формы занятий | очные |
| Методическое обеспечение | 1. А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Плавание. Программа. - М.: |

| | |
|---|---|
| | <p>Советский спорт, 2009.</p> <p>2. 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>3. Викулов А.Д.: Плавание. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.</p> <p>4. 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>5. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования (2006г.).</p> <p>6. Плавание. Игровой метод обучения Авторы: Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Серия: Библиотечка тренера Год издания: 2009.</p> <p>7. http://plavanieinfo.ru/prikladnoe-plavanie.html</p> |
| <p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p> | <p>Бассейн, ласты, плавательные трубки, плавательные доски, колобашки, плавательные лопатки, шайбы, игрушки плавающие и тонущие, мячи различного диаметра, обручи, утяжелители, резина для плавания, свисток, секундомер.</p> |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Программа «Обучение плаванию базовый уровень, второй год обучения» разработана с целью завершения цикла программ «Обучение плаванию» решает задачи оздоровления и обучения плаванию детей имеющих предварительный опыт общения с водной средой, не менее двух лет на малой ванной бассейна.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документам:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» \(с изменениями\).](#)

2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».](#)

3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».](#)

4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».](#)

5. 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;

6. Постановление Администрации г. Сургута от 8 ноября 2016 г. N 8249 «Об утверждении программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Сургуте на 2016 - 2021 годы» и [Постановление Администрации города № 8189 от 14.10.2022](#)

7. 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>)

8. [Порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин» и обучающимися и \(или\) родителями \(законными представителями\) несовершеннолетних обучающихся \(http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5db/7f2/4f8/5db7f24f8da4e653337016.pdf\).](#)

9. Годовой календарный график на 2024-2025 учебный год МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин»

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Квалификация педагогов соответствует профилю программы.

Актуальность программы

В настоящее время достаточно остро стоит проблема здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни.

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.

Данная образовательная педагогическая практика обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка; эффективным средством укрепления здоровья и физического развития человека. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка, как среди взрослых, так и среди детей.

В нашем городе проблема оздоровления детей и обучение их плаванию стоит еще более остро в связи с тем, что возможность купания в открытых водоемах ограничена, а наличие бассейна в дошкольных образовательных учреждениях и школах исчисляется единицами.

Новизна программы

Данная программа отличается от примерных и типовых программ по плаванию тем, что она предназначена для обучающихся групп «Обучение плаванию, базовый уровень второй год обучения», которые прошли программный курс «Обучение плаванию», а так же и вновь пришедшие обучающиеся, которые по своему возрасту и физической форме смогут пройти данный уровень, показав на входном контроле результаты не ниже уровня итоговых по программе «Обучение плаванию базовый уровень первый год обучения». Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят три блока: теория, практика и контрольные испытания.

К занятиям обучение плаванию, допускаются обучающиеся, в возрасте от 7 до 9 лет. На занятиях по плаванию применяется индивидуальный подход, как для наиболее выдающихся обучающихся, так и для обучающихся, испытывающие трудности в усвоении программного материала. Продолжительность подготовки по данному направлению 1 год. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания. Программа разработана на основе программ Н.Ж.Булгаковой и Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л.Богиной. В данную программу были внесены некоторые изменения, связанные с возрастными особенностями детей, количеством часов и техническими особенностями бассейна (длина, ширина, глубина).

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы: базовый

Отличительные особенности программы: данная программа адаптирована к условиям образовательного процесса МАОУ ДО Центр плавания «Дельфин».

Совокупность методов, форм проведения занятий дает возможность достигать высоких показателей в освоении программы. Данная программа основывается на

методике одновременного обучения детей плаванию, что дает вариативность в движениях и освоении плавательных навыков.

Адресат программы: программа составлена для детей 7-9 летнего возраста. На программу дополнительного образования принимаются дети, имеющие соответствующее медицинское заключение от участкового педиатра (или фельдшера детского сада) о допуске к занятиям в бассейне, и прошедшие соответствующую подготовку.

Количество обучающихся в группе: 12 человек.

Срок освоения программы: 1 год.

Объем программы: 76 часа.

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

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

учебный год начинается 01 сентября и заканчивается 31 мая. Образовательная деятельность обучающихся осуществляется в свободное от занятий время в общеобразовательных учреждениях, в соответствии с учебными планами и расписанием, утвержденным директором МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин». При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Обучение детей в учреждении производится в разновозрастных или разновозрастных группах, с разницей в возрасте 1-1,5 года. Группа может иметь переменный состав в течение года. Занятия организованы на малой ванне бассейна. Продолжительность занятий - 40 минут. В каникулярное время (кроме летних каникул с 1.06 по 31.08) занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием. Допускается изменение форм занятий, проведение воспитательных мероприятий, праздников на воде, соревнований, занятий с применением дистанционных технологий. Нерабочие и праздничные дни - в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.

Цель программы: Обучение плаванию детей 7-9 лет; формирование двигательных компетенций в избранном виде спорта, - плавании; закаливание и укрепление детского организма; формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями и плаванием, в частности; создание основы для дальнейшего физического развития

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать навыки плавания, плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде;
- развивать физические качества: выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия и др.;

Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья детей, содействие закаливанию, профилактике простудных заболеваний у обучающихся;
- формирование навыков личной гигиены, бережного осознанного отношения к своему здоровью;
- предупреждение возникновения и развития искривления позвоночника;

Воспитательные задачи:

- побуждение интереса к занятиям физической культурой и плаванием;
- воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи, умения взаимодействовать в коллективе.

Формирование гармонично развитой личности обучающихся, посредством формирования устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств оздоровительного, лечебного, спортивного и прикладного плавания в организации здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**Учебный план**

| № п\п | Название раздела, тема | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|---------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Раздел 1. Введение в программу | 2 | 1 | 1 | Беседа, фронтальный |
| 1.1. | Теория. Инструктаж по технике безопасности, по правилам поведения в бассейне. Личная гигиена. Инструктаж по технике безопасности при купании в открытых водоемах. | 1 | 1 | | текущий |
| 1.2. | Проверка плавательной подготовленности | 1 | | 1 | Наблюдение, тестирование |
| 2 | Раздел 2. Практическая подготовка | 74 | | 74 | Текущий |
| 2.1 | Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения у бортика, на суше и в воде. | 18 | | 18 | Текущий |
| 2.2 | Обучение плаванию | 40 | | 40 | Текущий |
| 2.3. | Повороты, старты | 6 | | 6 | Текущий |
| 4 | Раздел 3. Оценка уровня подготовленности | 10 | | 10 | Этапный, фронтальный |
| 4.1 | Промежуточный и итоговый контроль | 4 | | 4 | Этапный, итоговый |
| 4.2 | Игровые, соревновательные занятия | 6 | | 6 | Текущий |
| | ИТОГО (за 38 недель): | 76 | 2 | 74 | |

Содержание учебного плана

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

Раздел 1. Теоретический раздел (2ч.)

Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, правила поведения на занятиях и техника безопасности, содержание деятельности. Техника безопасности, инструктажи по правилам поведения.

Название упражнений и основных признаков техники спортивных способов плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Дистанции в соревнованиях по плаванию.

Раздел 2. Практический раздел (74ч.)

2.1 Общая физическая подготовка

Разучивание и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение имитационных гребков руками на суше. Выполнение имитационных движений ногами кролем на суше. Подготовка основных групп мышц к работе в воде с предметами и без, на месте и в движении. Специальные комплексы гимнастических упражнений, выполняемые на различной глубине: разновидности ходьбы, бега, прыжков в воде; специальные упражнения обучения технике плавания.

Применяемые гимнастические упражнения у бортика могут быть самыми разнообразными. Они классифицируются по следующим признакам: по анатомическому – для развития мелких (движения пальцами, стопами, кистями), средних (движения шей, голенью, бедром, предплечьем, плечом) и крупных (движения верхними или нижними конечностями, туловищем) групп мышц; по характеру мышечного сокращения – динамические и статические, когда мышца напрягается, но движения не происходит (условно сюда относятся дыхательные упражнения); по степени активности – активные (самостоятельные движения), активно – пассивные (например, помогая здоровой рукой), пассивные. Также применяются упражнения на растягивание, в равновесии, направленные на повышение подвижности в суставах; координацию и т.д.

2.2 Обучение (40 ч.).

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. Плавание с доской. Скольжение с движением ног. Гребковые движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Скольжение на груди с движением рук. проплывание отрезков с задержкой дыхания. Проплывание отрезков (до 15 м.) с дыханием через несколько циклов. Плавание с дыханием в каждом цикле. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой (с различными положениями другой руки, вдох в сторону руки, выполняющей гребок); то же, но

вдох в сторону руки, прижатой к телу. Плавание кролем на груди с задержкой и различными вариантами дыхания. Плавание в полной координации.

Плавание кролем на спине. Движение ногами (с опорой о бортик бассейна). 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.

2.3 Совершенствование

Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше.

2.4 Вводный и итоговый контроль, сдача КПН (10ч.).

Практика: Выполнение упражнений, предъявляемых к обучающимся в целях отслеживания динамики к освоению программы.

Самостоятельно выполнять разминку пловца на суше. Сдача контрольных нормативов. Оценить овладение навыком надежного и длительного плавания. Знать правила проведения соревнований по плаванию. Освоить технику плавания кроль на груди, кроль на спине.

Раздел 3. Игровые, соревновательные занятия (6 ч.).

Практика: Игры с мячами различного диаметра. Игры на количество и скорость транспортировки предметов в воде с опорой и без. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы. Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем. Игры, облегчающие освоение с водой: - игры с элементами обучения технике плавания; - игры с элементами прикладного плавания (ныряние, транспортировка предметов и «утопающих», прыжки с бортика); - игры с элементами водного поло. Подготовка и участие в соревнованиях по плаванию среди обучающихся учреждения. Проведение тематических игровых занятий к праздникам.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании изучения программы обучающийся должен:

Знать: Правила поведения и безопасности в воде, как в бассейне, так и на открытых водоемах. Правила личной гигиены. Правила взаимодействия в коллективе. Технику выполнения гребковых движений руками, технику работы ногами в плавании кроль на груди, кроль на спине.

Уметь: Выполнять самостоятельно изученные упражнения для общего физического развития; проплыть дистанцию до 50 метров со старта, в полной координации.

Ожидаемый результат: повышение физических компетенций детей через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса к занятиям плаванием, как образа жизни.

Обучающиеся, освоившие программу учебного года, переводятся на программу учебно-оздоровительное плавание базовый уровень 1 год обучения

Комплекс организационно-педагогических условий

Количество учебных недель: 76

Количество учебных дней: 76

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.2024-31.12.2024

2 полугодие – 08.01.2025-31.05.2025

Календарный учебный график

| № п/п | Месяц | Дата | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|---------------------------------------|---------------|--------------|---|------------------------|----------------|
| 1-2 | сентябрь | 2-7 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. Организация занимающихся. Ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями. Освоение с водой (ознакомление с передвижениями по дну, движения руками в воде (в наклоне, присев), погружениями под воду). <u>Подвижные</u> игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Поплавок», «Медуза», и др.) | большая ванна бассейна | текущий |
| 3-4 | сентябрь | 09-14 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Повторение общеразвивающих и имитационных упражнений. Входной контроль. Определение стартового уровня подготовленности обучающихся. Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Караси и карпы» «Морской бой», «Салки с мячом», «Доставание предметов со дна».) | большая ванна бассейна | текущий |
| 5-6 | сентябрь | 16-21 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Разучивание скольжения на груди с различными исходными положениями рук. Закрепление умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами. Входной контроль. | большая ванна бассейна | текущий |

| | | | | | | | | |
|-------|----------|-------|---------------------------------------|-------|---|--|------------------------|---------|
| 7-8 | сентябрь | 23-28 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Разучивание скольжения на груди с различными исходными положениями рук. Закрепление умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами. Входной контроль. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Скользящие стрелы», «Кто быстрее спрячется под плавательную доску», «У кого больше пузырей» и т.д.). | большая ванна бассейна | текущий |
| 9-10 | октябрь | 30-05 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Обучение скольжениям на груди с различными исходными положениями рук, элементарным гребковым движением в скольжении. Закрепление умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, скольжение с вращением, подныривать под предметы («Скользящие стрелы», «Винт», «Кто быстрее спрячется под плавательную доску», «Стрелы скользят в цель»). | большая ванна бассейна | текущий |
| 11-12 | октябрь | 07-12 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Подвижные игры. Закрепление занятий 1-10. Игры связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду Подвижные игры связанные с умениями выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого вода в котле закипит сильнее», «У кого больше пузырей», «Поезд идет в туннель, выпуская пар») и скольжение с вращением («Винт») | большая ванна бассейна | текущий |
| 13-14 | октябрь | 14-19 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Разучивание скольжения на спине и обучение скольжению на груди с элементарными гребковыми движениями рук и ног. Оценка умения погружаться под воду, находиться и поднимать со дна небольшие предметы. Подвижные игры в воде, связанные с умением | большая ванна бассейна | текущий |

| | | | | | | | | |
|-------|---------|-------|---------------------------------------|-------|---|---|------------------------|---------|
| | | | | | | скользить, подныривать под предметы («Скользящие стрелы», «Кто быстрее спрячется под плавательную доску», «У кого больше пузырей», «Стрелы скользят в цель»). | | |
| | | | | | | Подвижные игры: «Торпеда», «Веселый дельфин». | | |
| 15-16 | октябрь | 21-26 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Разучивание второго варианта дыхания (вдох - продолжительный выдох в воду). Разучивание скольжения (на груди, на спине) с элементарными гребковыми движениями рук и ног. Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд идет в туннель, выпуская пар», «Торпеда», «Веселый дельфин»). | большая ванна бассейна | текущий |
| 17-18 | октябрь | 28-02 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине. Закрепление умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания). Закрепление скольжения (на груди, на спине) с элементарными гребковыми движениями. | большая ванна бассейна | текущий |
| 19-20 | ноябрь | 05-09 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Разучивание техники движений руками в кроле на груди. Двигаясь по дну бассейна лицом в воду, имитация движений рук. 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: «Кто дальше проскользит», «Кто дольше будет находиться под водой в положении поплавок или звезда». | большая ванна бассейна | текущий |
| 21-22 | ноябрь | 11-16 | согласно расписания | очная | 2 | ОРУ. Плавание на ногах с доской на груди, выполняя выдох в воду. | большая ванна | текущий |

| | | | | | | | | |
|-------|---------|-------|---------------------------------------|-------|---|--|------------------------|---------|
| | | | для каждой группы | | | Игры: «Кто дальше проскользит», «Кто дольше будет находиться под водой в положении поплавок или звезда». Закрепление умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении. | бассейна | |
| 23-24 | ноябрь | 18-23 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Плавание на ногах с доской на груди, выполняя выдох в воду. Игры: «Кто дальше проскользит», «Кто дольше будет находиться под водой в положении поплавок или звезда». Закрепление умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении. | большая ванна бассейна | текущий |
| 25-26 | ноябрь | 25-30 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Закрепление умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении. Игры: «Кто дальше проскользит», «Кто дольше будет находиться под водой в положении поплавок или звезда». «Торпедо», «Салки с мячом». | большая ванна бассейна | текущий |
| 27-28 | декабрь | 02-07 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Закрепление умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении. Игры: «Кто дальше проскользит», «Кто дольше будет находиться под водой в положении поплавок или звезда». «Торпедо», «Салки с мячом». Умение плавать кролем на груди с полной координацией движений (на задержке дыхания). Плавать на груди с помощью движений одними руками кролем и с помощью движений одними ногами кролем. | большая ванна бассейна | текущий |
| 29-30 | декабрь | 09-14 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Умение плавать кролем на груди с полной координацией движений (на задержке дыхания). Плавать на груди с помощью движений одними руками кролем и с помощью движений одними ногами кролем. | большая ванна бассейна | текущий |

| | | | | | | | | |
|-------|----------------|-------|---------------------------------------|-------|---|---|------------------------|---------|
| 31-32 | декабрь | 16-21 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Совершенствование умение плавать кролем на груди одними руками, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием. Подвижные игры в воде: «Морской бой». | большая ванна бассейна | текущий |
| 33-34 | декабрь | 23-28 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Закрепление 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. Подвижные игры в воде. | большая ванна бассейна | текущий |
| 35-36 | декабрь/январь | 09-11 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Плавать на груди с помощью движений одними руками кролем и с помощью движений одними ногами кролем. Подвижные игры в воде. | большая ванна бассейна | текущий |
| 37-38 | январь | 13-18 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Разучивание техники движений руками в кроле на спине. Совершенствование умение плавать кролем на груди с полной координацией движений по элементам и со связками элементов. Совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений и дыханием. Игры: «Торпеда», | большая ванна бассейна | текущий |
| 39-40 | январь | 20-25 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде. Оценка умений скользить на груди и на спине, дышать в воде (два варианта дыхания). Подвижные игры в воде с надувными шарами (эстафета в скольжении с мячом в руках). | большая ванна бассейна | текущий |
| 41-42 | январь | 27-01 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде. Оценка умений скользить на груди и на спине, дышать в воде (два варианта дыхания). Промежуточный контроль Подвижные игры в воде с | большая ванна бассейна | текущий |

| | | | | | | | | |
|-------|---------|-------|---------------------------------------|-------|---|--|------------------------|---------|
| | | | | | | надутыми шарами (эстафета в скольжении с мячом в руках).Обучение умению продвигаться в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений | | |
| 43-44 | февраль | 03-08 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Закрепление умения продвигаться в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем. Подвижные игры связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды»). | большая ванна бассейна | текущий |
| 45-46 | февраль | 10-15 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Совершенствование дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем. Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами. | большая ванна бассейна | текущий |
| 47-48 | февраль | 17-22 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Умение проплыть скольжение на спине. Совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений по элементам и связкам элементов. Подвижные игры в воде. | большая ванна бассейна | текущий |
| 49-50 | февраль | 24-01 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем. Умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем. Закрепление умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами. | большая ванна бассейна | текущий |
| 51-52 | март | 03-07 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Закрепление умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и | большая ванна | текущий |

| | | | | | | | | |
|-------|--------|-------|---------------------------------------|-------|---|--|------------------------|---------|
| | | | | | | ногами. Дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем. | бассейна | |
| 53-54 | март | 10-15 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Оценка умений плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем. Совершенствование умения дышать в воде (два варианта дыхания). Дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем. | большая ванна бассейна | текущий |
| 55-56 | март | 17-22 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. 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. | большая ванна бассейна | текущий |
| 57-58 | март | 24-29 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Совершенствование умения дышать в воде (два варианта дыхания). Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами. Проплавание коротких отрезков на спине с доской и без доски Подвижные игры «Крокодилы на охоте». | большая ванна бассейна | текущий |
| 59-60 | апрель | 31-05 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Закрепление 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. Разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания). Совершенствование умение плавать кролем на груди одними руками, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием. Подвижные игры в воде. | большая ванна бассейна | текущий |
| 61-62 | апрель | 07-12 | согласно расписания | очная | 2 | ОРУ. Совершенствование согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке | большая ванна | текущий |

| | | | | | | | | |
|-------|--------|-------|---------------------------------------|-------|---|---|------------------------|---------|
| | | | для каждой группы | | | дыхания). Совершенствование умение плавать кролем на груди одними руками, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием. Подвижные игры в воде. | бассейна | |
| 63-64 | апрель | 14-19 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Подготовка к сдаче контрольно-переводных испытаний. Подвижные игры в воде. | большая ванна бассейна | текущий |
| 65-66 | апрель | 21-26 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Совершенствование согласования движений руками и ногами кролем на спине. Совершенствование умение плавать кролем на груди. Подвижные игры в воде. | большая ванна бассейна | текущий |
| 67-68 | апрель | 28-03 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Совершенствование техники движений руками в кроле на спине. Технике плавания на спине с различными связками элементов Совершенствование умение плавать кролем на груди. Подвижные игры в воде. | большая ванна бассейна | текущий |
| 69-70 | май | 05-10 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Совершенствование умение плавать кролем на груди. Подвижные игры в воде. | большая ванна бассейна | текущий |
| 71-72 | май | 12-17 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Сдача контрольно-переводных испытаний. Подвижные игры в воде. | большая ванна бассейна | текущий |
| 73-74 | май | 19-24 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Подвижные игры в воде. Эстафеты. | большая ванна бассейна | текущий |
| 75-76 | май | 26-31 | согласно расписания для каждой группы | очная | 2 | ОРУ. Подвижные игры в воде. Эстафеты. | большая ванна бассейна | текущий |

Индивидуальная работа

| Задачи | Кол-во часов | Умения, методические указания | Дата проведения занятия | |
|--|--------------|---|-------------------------|--|
| <p>1.Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.</p> <p>2. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.</p> | 1 | <p>Разучивание движений ног в стиле «Кроль» на груди: 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. (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 плоский поворот при плавании на спине.</p> | 1 | <p>Разучивание движений рук в стиле «Кроль» на груди: 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. (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 | |

| | | | | |
|---|---|--|------|--|
| <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 проплывать все большие и большие расстояния.</p> | 1 | <p>Движения рук и ног в сочетании с дыханием: 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 (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: 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 нач.положение. (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. Неполный выдох и ранний вдох ведет к тому что ты быстро устанешь.)</p> | Март | |
| <p>1. Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине.</p> <p>2. Разучить технику гребковых движений руками, при плавании кроль на спине.</p> | 1 | <p>Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине:</p> <p>Согласование движений рук и ног: при плавании кролем на спине 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> | Май | |
| ВСЕГО: | 4 | | | |

Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие бассейна для учебных занятий, отвечающего требованиям СанПин;
- наличие систем хранения для снаряжения и оборудования, используемого на занятиях;
- наличие необходимого снаряжения и оборудования согласно списку;
- наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные плакаты «Техника плавания способом кроль на груди», «Техника плавания способом кроль на спине», «Техника выполнения базовых упражнений в плавании» и другой наглядный материал, методическая литература.

Методическое обеспечение программы

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Важнейшие приемы, посредством которых педагог осуществляет процесс обучения, тренировки и воспитания юного пловца. К основным методам относятся: *словесные, наглядные и практические*.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Воздействуют на обучающихся через вторую сигнальную систему и обеспечивают непосредственное воссоздание действительности в виде представлений, понятий, умозаключений или суждений.

В подготовке слово тренера-преподавателя выполняет самые различные функции: оно помогает создать у пловца предварительное представление о том или ином движении, упражнении, задании; дает возможность судить о правильности выполнения упражнения и с помощью информации, получаемой от тренера-преподавателя, своевременно исправлять допущенные ошибки; оценивать и осмысливать итоги выполнения заданий в целом. Для этого используются рассказ, объяснение, распоряжения, команды, замечания, сигналы и беседы.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях. Воздействуют на детей преимущественно через первую сигнальную систему и создают у них конкретные представления о технике движений, особенностях выполнения того или иного упражнения, элементах тактики и т.д.

Практические методы:

- *метод упражнений (предусматривает многократные повторения движений);*
- *игровой и соревновательный.*

К основным средствам обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения.

Для обеспечения наглядности в процессе подготовки можно обращаться к различным видеоматериалам, организуются просмотры соревнований, тщательно продумывают всю систему показа основных упражнений на суше и в воде.

В тренировке они регламентируют способ, режим выполнения упражнений. Практические методы называют также методами упражнения, а еще чаще — методами тренировки.

Основные режимы выполнения упражнений определяют характер воздействия нагрузки на организм спортсмена, а стало быть, и направленность процесса общей и специальной физической подготовки.

Нагрузка в виде стандартного выполнения упражнений позволяет успешнее осваивать заданную постоянную скорость или темп плавания, помогает закреплять технику выполнения отдельных элементов и способа плавания в целом.

Вариативное выполнение упражнений содействует нахождению лучшего варианта техники или темпа движений, приучает пловца различать малейшие изменения скорости, воспитывает готовность ко всевозможным ускорениям на дистанции, стимулирует не только освоение какого-то нового качества работы, но и повышение его на более высокий уровень.

Упражнения могут быть непрерывные (одноразовое проплавание дистанций и прерываемые (преодоление отрезков). Между проплаванием каждых двух отрезков в прерываемых упражнениях планируется различный по характеру отдых:

пассивный — в условиях полного покоя (стоя, сидя или лежа в воде без движений, сидя на борту бассейна и др.);

активный — в условиях выполнения упражнений незначительной интенсивности (стоя на дне и выполняя дыхательные упражнения или расслабленные движения руками, свободное плавание с помощью ног с доской или купание и др.);

смешанный — после полного покоя преодоление дистанций с целью активного отдыха.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) способствуют развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корригировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп и т.д. Кроме этого, ОРУ совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков учащихся и, таким образом, подготавливают их к наиболее эффективному освоению плавательных движений.

Как правило, ОРУ выполняются в форме гимнастических упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами, упражнения на местности, и др. Основной комплекс упражнений приведен в приложении 1.

Специальная физическая подготовка (СФП) способствует развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и совершенствования в отдельных элементах техники.

Существует три группы СФП:

1) для освоения с водой - помогают преодолеть чувство страха, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения.

2) для изучения облегченных способов плавания - создают необходимый двигательный фундамент для эффективного изучения техники спортивных способов. Они включают как простейшие гребковые движения для изучения, элементов техники (движения руками и ногами, дыхания), так и плавание облегченными способами, т. е. в полной координации.

3) для изучения техники спортивных способов плавания - включают упражнения на суше, имитационные упражнения и упражнения в воде.

К СФП на суше относятся специальные гимнастические упражнения для развития силы и гибкости: упражнения на растягивание и подвижность в суставах (особенно в голеностопных и плечевых), упражнения с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с гантелями и набивными мячами. Примерный комплекс подготовительных упражнений приведен в приложении 2. Он может рассматриваться, как базовый.

СФП в воде помогают освоить все элементы спортивных способов и сами способы в целом. Различают следующие группы таких упражнений:

а) для изучения движений ногами, дыхания, согласования движений ногами с дыханием;

б) для изучения движений руками, дыхания, согласования движений руками с дыханием;

в) для изучения способа в целом.

Специальные упражнения применяются для совершенствования в технике спортивных способов плавания путем устранения ошибок и освоения наилучших вариантов техники, соответствующих индивидуальным особенностям обучающихся.

Имитационные упражнения используются для ознакомления обучающихся с формой движений. Они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает занимающийся в воде, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется: они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений в воде.

Одним из важных средств, используемых при обучении детей плаванию, являются подвижные игры в воде: командные и не командные, сюжетные и бессюжетные (типа «Кто первый», «Кто дальше», «Кто быстрее» и т.д.). При подборе и проведении игр нужно руководствоваться следующими требованиями.

Каждая игра должна соответствовать возрасту обучающихся. Она должна быть понятна, доступна и интересна играющим. Незнакомые игры нужно вначале провести на суше. Выбор игры определяется уровнем плавательной подготовленности обучающихся.

Игра должна служить средством эмоционального воздействия на обучающихся. Активное участие в игре всех учащихся, проявление интереса к ней - свидетельство удачного подбора игры. Игра должна иметь педагогическую направленность, т.е. использоваться как средство начального обучения, совершенствования в отдельных элементах техники и способов плавания, развития тех или иных физических качеств и т.д.

Тренер-преподаватель обязан учитывать условия, в которых проводится игра. При сравнительно низкой температуре воды проводятся непродолжительные игры с

большим количеством движений, а разделение участников на команды и объяснение правил игры осуществляется на суше.

Педагог должен направлять и контролировать действия играющих. Добиваясь активности и самостоятельности в достижении цели игры, нужно следить за соблюдением правил игры. При необходимости преподаватель сам участвует в игре.

После каждой игры следует дать оценку деятельности играющих.

Подвижные игры в воде по своей преимущественной направленности делятся на пять основных групп и в связи с этим применяются:

- 1) для ознакомления с водой;
- 2) для изучения и совершенствования отдельных элементов техники плавания;
- 3) для ознакомления с элементами прикладного плавания. Игры данной направленности проводятся для того, чтобы помочь обучающимся овладеть некоторыми элементами прикладного плавания. Нырание, погружение под воду, прыжки в воду, транспортировка предметов - составляющие элементы этих игр.

- 4) для подготовки к игре в водное поло;

- 5) для развития двигательных качеств.

В приложении 3 приведены игры, с учетом направленности.

Формы организации учебного занятия – групповые учебно-тренировочные занятия, а также индивидуальный подход в зависимости от скорости освоения обучающимися определенных навыков. Занятия построены от простого к сложному, чтобы каждый из обучающихся смог в полной мере раскрыть свои физические способности

Примерный алгоритм учебного занятия:

Первая часть

1. Организованный выход из душевых, учет присутствующих на занятии.

Ознакомление обучающихся с целями и задачами занятия, инструктаж по ТБ.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ, ОФП) и имитационные упражнения (СФП) в воде и (или) на суше.

Вторая часть

1. Корректирующие упражнения, Упражнения в статике и движении.

2. Разучивание новых элементов техники плавания.

3. Закрепление или совершенствование полученных навыков и умений.

Третья часть

1. Заминка. Дыхательные упражнения, восстановление после нагрузки, возможно в игровой форме.

2. Подведение итогов занятия. Оценка работы обучающихся на занятии. Помощь в самооценке своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

Учебно-методический комплекс - смотреть приложение 1

Материально-техническое обеспечение:

сведения о помещении, в котором проводятся занятия – большая ванна бассейна.

сведения о наличии подсобных помещений – наличие раздевалок и душевых.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
 К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости группы);

Г — комплект, необходимый для работы в подгруппах группах, насчитывающих несколько обучающихся.

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество |
|-------|--|------------------------|
| 1. | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | |
| 1.1. | Авторские рабочие программы по плаванию | Д |
| 1.2. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, плаванию | Д |
| 1.3. | Методические издания по физической культуре в целом и плаванию в частности для тренера-преподавателя | Д |
| 1.4. | Наглядные стенды с выполнением техники плавания и разучивания отдельных элементов | Д |
| 2. | Учебно-тренировочное оборудование | |
| 2.1. | Доски для плавания | К |
| 2.2. | Колобашки для плавания | К |
| 2.3. | Акванудл | К |
| 2.4. | Комплект для Веселых стартов | Г |
| 2.5. | Мячи разных диаметров | К |
| 2.6. | Тонущие игрушки | К |
| 2.7. | Плавающие игрушки | К |
| 2.8. | Секундомер | Д |
| 2.9. | Рулетка измерительная | Д |
| 2.10. | Обручи тонущие | Г |
| 2.11. | Обручи плавающие | Г |

Требования к специальной одежде обучающихся – купальный костюм, шапочка, очки для плавания.

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий (в дни отмены занятий в связи с распоряжениями Роспотребнадзора об объявлении карантинных) используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Skype - общение, E-mail, облачные сервисы и т.д.).

Воспитательный компонент

Воспитательная работа в дополнительном образовании представлена в реализации принципа совместной деятельности тренера-преподавателя, родителя и

обучающегося. Работа с родителями немаловажный компонент успешного обучения. В целях транслирования результатов освоения программы обучающимися, родители (законные представители) приглашаются на открытые занятия, на соревнования среди обучающихся. Проводятся мероприятия совместные с родителями – эстафеты на воде, семейные праздники, дистанционные конкурсы, онлайн-активности. В учебный план включены соревнования среди обучающихся центра плавания «Дельфин» - «Осенний марафон», приуроченный к празднованию Дня народного единства, «Новогодние старты», «Весенняя капель», а также тематические занятия, посвященные празднованию 23 февраля и 8 марта.

Тренером-преподавателем поддерживается регулярное информационное обеспечение учебно-тренировочного процесса в родительских чатах в мессенджерах.

Помимо прочего, обучающиеся учатся навыку самоконтроля, соблюдению правил личной и общественной гигиены. На игровых и соревновательных занятиях – учатся навыку межличностного взаимодействия, умению работать в команде, поддерживать друг друга.

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

Отслеживание результатов.

Используются контрольно-нормативные срезы. Входной контроль, промежуточный и итоговый срезы проводятся в течение года сентябрь, декабрь-январь, и май: ожидается положительная динамика. На занятия, где дети экзаменуются, приглашаются родители.

Кроме этого достижения проявляются в том, что ребенок поступил в группу спортивного плавания в учреждение спортивной направленности, попадание ребенка в сборную команду своего общеобразовательного учреждения, проявил себя на соревнованиях, выполнения требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "ГТО" в виде испытания (тест) Плавание и т.д. Кроме этого достижения проявляются в том, что ребёнок проявляет себя на соревнованиях среди обучающихся центра плавания «Дельфин», не пропускает занятия, активно вовлечен в учебно-образовательный процесс, участвует в других активностях, конкурсах.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений и навыков; определение способностей.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- контрольные тесты.

Диагностика проводится с каждым обучающимся. Данные тренер-преподаватель заносит в протокол требований к уровню подготовки обучающихся.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течении всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;

- беседа;
- практическое занятие;
- соревнования.

Промежуточный контроль предусмотрен один раз в год (декабрь/январь) с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- опрос;
- беседа;
- практическое занятие;
- соревнования.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе, с целью выявления уровня прохождения обучающимися материала по итогам учебного года.

Формы:

- открытое занятие для родителей
- анализ участия обучающихся в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится с каждым обучающимся. Данные тренер-преподаватель заносит в протокол сдачи контрольно-переводных испытаний.

Контрольные упражнения подобраны таким образом, чтобы были видны результаты работы с группой тренера-преподавателя и обучающихся.

По окончании обучения, обучающиеся должны выполнить требования к уровню подготовки обучающихся (итоговый контроль). Обучение плаванию базовый уровень 2 год обучения

| № | Упражнения | 7-9 лет, мальчики и девочки |
|---|--|-----------------------------|
| 1 | «Стрелка» на груди в движении | 8 м |
| 2 | «Стрелка» на спине в движении | 6 м |
| 3 | «Поплавок» упражнение на задержку дыхания | 20 с |
| 4 | «Торпеда» на груди на задержке дыхания | 10 м |
| 5 | «Торпеда» на спине | 25 м |
| 6 | Плавание вольным стилем, в полной координации 25 м | 02.27,00 |

| Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | | | |
|--|-----------------|----------|---------|
| Наименование испытания (теста). Плавание | | | |
| I ступень | 6-7 лет | Мальчики | Девочки |
| Плавание без учета времени (метров) | Бронзовый знак | 12м | 12м |
| | Серебряный знак | 18м | 18м |
| | Золотой знак | 25м | 25м |

| II ступень | 8-9 лет | Мальчики | Девочки |
|-------------------------|-----------------|----------|---------|
| Плавание 25 м (мин., с) | Бронзовый знак | 3.05 | 3.05 |
| | Серебряный знак | 2.36 | 2.36 |
| | Золотой знак | 2.27 | 2.27 |

Список литературы

1. А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Плавание. Программа. - М.: Советский спорт, 2009.
2. Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой: Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. –М.: Академия, 2005.
3. Викулов А.Д.: Плавание. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
4. 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.
5. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования (2006г.).
6. Плавание. Игровой метод обучения
Авторы: Карпенко Е., Коротнова Т. и др.
Серия: Библиотечка тренера
Год издания: 2009.
7. <http://plavanieinfo.ru/prikladnoe-plavanie.html>

Упражнения для общефизического развития и координации движений

Обычная ходьба, фигурная маршировка (по квадрату, кругу, диагонали, «змейкой», «петлями», «восьмеркой», по спирали, «улиткой» и т.д.), спиной вперед, левым (правым) боком вперед, приставными, скрестными шагами; перестроения по сигналам, варианты перестроений; то же ускоренным шагом, бегом.

Исходное положение (и.п.) — основная стойка (о.с.). 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

И.п. — о.с. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки вперед; 4 — вернуться в и.п.

И.п.—о.с. 1 —руки вверх; 2 — руки в стороны; 3 — руки вперед; 4 — вернуться в и.п.

И.п. — о.с. 1 —левую руку вверх; 2 — правую руку вверх; 3 — левую опустить; 4 — правую опустить.

И.п. — о.с. 1 — левую руку через сторону вверх; 2 — правую руку через сторону вверх; 3 — левую опустить; 4 — правую опустить.

И.п. — руки на поясе. 1 — поворот туловища налево; 2 — вернуться в и.п.; 3 — поворот туловища направо; 4 — вернуться в и.п. То же, но в и.п. руки в стороны.

И.п. — о.с. 1 —поворот туловища налево, руки к плечам; 2 — вернуться в и.п.; 3 — поворот туловища направо, руки к плечам; 4 — вернуться в и.п. То же, но при поворотах руки в стороны.

И.п. — руки на поясе 1—поворот туловища налево, руки вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — поворот туловища направо, руки вперед; 4 — вернуться в и.п.

И.п. — о.с. 1 — правая рука вверх, поворот туловища налево; 2 — вернуться в и.п.; 3 — левая рука вверх, поворот туловища направо; 4 — вернуться в и. п.

И.п. — о.с. Круговые движения левой рукой вперед. То же правой рукой.

И.п. — о.с. Круговые движения левой рукой назад. То же правой рукой.

И.п. — о.с. Круговые движения обеими руками одновременно назад. То же вперед.

И.п. — о.с. 1—3 — прямые руки через стороны вверх, хлопки в ладоши над головой; 4 — вернуться в и.п.

И.п. — руки на поясе. 1 — присесть; 2 — вернуться в и.п. с помощью педагога.

И.п. — о.с, руки впереди. 1 —присесть; 2 — вернуться в и.п. с помощью педагога.

И.п. — 1 — присесть, разводя колени в стороны; 2 — вернуться в и.п. с помощью педагога. То же, но во время приседания руки вперед.

И.п. — руки на поясе. 1 — мах правой вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — мах левой вперед; 4 — вернуться в и.п.

И.п. — о.с. 1 — мах правой вперед, руки вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — мах левой вперед, руки вперед; 4 — вернуться в и.п.

И.п. — о.с. 1 — мах правой в сторону, руки в стороны; — вернуться в и.п.; — мах левой в сторону, руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

И.п. — сидя на полу, упор сзади 1 — приподнять туловище; 2 —вернуться в и.п.

Прыжок с кубика (кирпича, ступеньки) высотой не более 20 см, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги.

И.п. — руки на поясе. Прыжки на обеих ногах. То же, пытаясь дотянуться руками до находящегося впереди предмета. То же с продвижением вперед.
Ходьба на месте.

Подготовительные упражнения

И.п. — правая рука вперед-в сторону. Горизонтальные «Восьмерки» прямой правой. То же левой рукой.

И.п. — руки вперед - в стороны. Горизонтальные «Восьмерки» одновременно обеими прямыми руками. То же, сгибая и выпрямляя руки. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.

И.п. — правая рука вперед, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмерки» правой. То же левой рукой.

И.п. — руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмерки» обеими руками одновременно.

И.п. — правая рука вперед - в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмерки» правой. То же левой рукой. То же обеими руками одновременно.

И.п. — правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой по дуге сверху вниз — «Дуга». То же, сгибая руку. То же, что упражнение но левой рукой. То же, сгибая руку.

И.п. — правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака. То же левой рукой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони

касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение — «Летит бабочка».

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

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

И.п. сидя на полу, упор сзади. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь — «Плавник».

И.п. сидя на полу, упор сзади. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы — «Растопырка».

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

Сдувание легких, а затем более тяжелых предметов с ладони.

Выполнить сильный выдох, стараясь сдуть с ладони шарик для игры в настольный теннис; то же на столе — «Чей шарик покатится дальше?»; сдуть с ладони ватный тампон (сухой и увлажненный), листок бумаги (сухой и увлажненный) и т.д.; раскручивать бумажную вертушку.

Игры на воде

| Название | Задачи | Содержание, описание | Примечание |
|----------------------|--|---|---|
| Буря море | ознакомление с водой | Участники игры располагаются в колонну по одному в определенном месте бассейна. По команде «Начинается буря!» все разбегаются в разные стороны (убегают от волн), а по команде «Буря утихла!» занимают исходное положение. | Место для игры ограничивается. Игра проводится в быстром темпе. Для этого надо почаще напоминать, что волны догоняют играющих и нужно убежать быстрее. Продолжительность игры не более 1 мин. |
| Караси и карпы | ознакомление с водой | Играющие делятся на две команды и располагаются спиной друг к другу на расстоянии 1м посередине бассейна. Противоположные стенки бассейна -это «города» каждой команды. Педагог называет заранее установленное каждой команде наименование «караси» или «карпы». Игроки названной команды убегают в свой «городок», игроки другой преследуют их и пятнают (до пределов города). Побеждает команда, участники которой запятнали больше игроков другой команды. | |
| Звездочка | изучение и совершенство вание отдельных элементов техники плавания | Играющие произвольно располагаются на мелком месте бассейна так, чтобы интервал между каждым был 1-2 м. По сигналу все принимают положение звездочки: выполняют глубокий вдох, наклоняются и выводят руки вперед, затем разводят руки в стороны ладонями вниз и ложатся грудью на воду. Одновременно приподняв ноги к поверхности воды, разводят их в стороны как можно шире. Далее выполняется поворот на спину | |

| | | | |
|-----------------|---|---|---|
| | | и лежание в том же положении на спине. | |
| Стрела | ознакомление с водой | 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. |
| Циркач | изучение и совершенствование погружений в воду. | Может быть командной и не командной. Играющие выполняют наклон вперед, ставят руки на дно, стараясь сделать стойку на руках, — «как в цирке» | Игру можно усложнить, выполняя занырявания в плавающий круг и далее стойку на руках (глубина — на уровне пояса). |
| Насос | изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания | Играющие встают в пары и берутся за руки. По сигналу они начинают попеременные приседания, погружаясь в воду с головой и делая выдох. Запрещается сходить со своего места, мешать друг другу. | Продолжительность игры не более 2 мин. |
| Спрячься в воду | ознакомление с водой | Играющие образуют две команды с равным количеством участников в каждой и | Тому, кто не успел или не сумел этого сделать и был задет |

| | | | |
|-------------|--|---|---|
| | | выстраиваются в одну колонну, команда за командой. Водящий вращает хорошо надутую футбольную камеру, привязанную к шнурку. Играющие должны пройти мимо водящего так, чтобы вращающаяся камера не задела их. Для этого они погружаются в воду с головой. | камерой, дается штрафное очко. Победителем считается команда, набравшая меньше штрафных очков. |
| Винт | ознакомления с водой | 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. |
| Кто дальше? | ознакомления с водой | Игра для детей, освоивших «скольжение» и «спад в воду» (см. раздел обучения прыжкам). Играющие сидят на борту бассейна на корточках. После выполнения спада (учебного прыжка) играющие скользят в воде в положении «стрелочка». Дальность - скольжения определяется первыми плавательными движениями. Выигрывают те, кто дальше проскользили. | |
| Торпеды | освоение и совершенствование скольжений. | По сигналу играющие принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно). Побеждает тот, кто дальше всех проскользит, как «торпеда». В зависимости от условий игра может быть командной и не командной | Во время скольжения нельзя мешать друг другу; выполнять движения, не оговоренные условиями игры. Варианты: по мере изучения скольжений, можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки, прижав руки к туловищу. |
| Мяч на | развитие | Играющие делятся на две команды с равным | |

| | | | |
|-------------------|---|---|--|
| воде | ориентировки в воде, эмоциональное воздействие. | числом участников и становятся в две шеренги напротив друг друга (на расстоянии 1 м). Педагог подбрасывает между шеренгами мяч. Играющие стремятся овладеть мячом и доставить его в заранее условленную зону | |
| Хоровод | совершенствование погружений и освоение выхода в воду | Взявшись за руки, играющие образуют круг. По сигналу начинается движение по кругу в указанном направлении, сопровождаемое речитативом: «Хоровод все идет, все идет, все идет, да и скоро он придет, он придет, он придет!» Закончив речитатив, дети останавливаются, отпускают руки и приседают, погружаясь в воду с головой и выполняя при этом активный выдох; затем поднимаются, снова берутся за руки и возобновляют движение по кругу | |
| Торпеды и корабли | ознакомления с водой | 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 |

| | | | |
|----------------|---|---|---|
| Рыбаки и рыбки | развитие ориентировки в воде и освоение погружений с головой | Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной | |
| Мяч в воздухе | развитие ориентировки в воде | Играющие делятся на две команды и располагаются напротив друг друга в две шеренги на небольшом расстоянии. Педагог подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами; играющие стараются овладеть им, не отдавать соперникам, для чего передают участникам своей команды. Мяч не должен касаться воды — проигрывает та команда, по вине игроков которой он упадет на воду | |
| Мяч на воде | развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие. | Описание игры. Играющие делятся на две команды с равным числом участников и становятся в две шеренги напротив друг друга (на расстоянии 1 м). Педагог подбрасывает между шеренгами мяч. Играющие стремятся овладеть мячом и доставить его в заранее условленную зону. | |
| Дельфины | изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания | Играющие становятся в одну шеренгу на мелкой части бассейна и рассчитываются на «первый-второй». По сигналу «первые» выполняют глубокий вдох, поднимают руки вверх, приседают и, оттолкнувшись от дна обеими ногами, выпрыгивают вперед-вверх, падают на воду и скользят до полной остановки. Затем это же задание выполняют «вторые». | Во время скольжения голова должна быть между руками, лицо в воде, руки и ноги выпрямлены и соединены. Игру можно усложнить, если во время скольжения открыть глаза и следить за «убегающим» дном. |

| | | | |
|------------|---|---|--|
| Ныряльщики | изучение безопорного положения, развитие ориентировки. | Может иметь несколько вариантов. Например, играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч, а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры. | Побеждает команда первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды - победительницы первого этапа |
| Фонтан | изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания | Играющие образуют на мелком месте круг и принимают исходное положение - упор лежа или упор сзади ногами в круг. По сигналу игроки одновременно делают попеременные движения ногами кролем на груди или на спине. Преподаватель регулирует темп движений. По команде «Большой фонтан!» движения выполняются очень быстро, «Средний фонтан!» - замедляются, «Малый фонтан!» - ноги выполняют мелкие частые движения, образуя пену | Движения должны выполняться свободно, без излишнего напряжения, не поднимая стопы из воды. Команды могут быть заменены заранее установленным количеством свистков или других звуковых сигналов. Со сменой темпа движений игра продолжается до 1 мин |
| Мельница | изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания | Игра проводится на глубине чуть выше пояса. Играющие отталкиваются от борта бассейна и после непродолжительного скольжения на груди или на спине (по заданию) делают попеременные движения руками, стараясь доплыть до определенной отметки. Побеждает тот, кто раньше других преодолет заданное расстояние. | Глубина для всех играющих должна быть почти одинаковой. При выполнении движений руками ноги выпрямлены, но не напряжены. При плавании на спине дыхание произвольное. На груди надо плыть с задержкой дыхания. Плавание на груди и на спине следует чередовать. |

| | | | |
|---------------|--|--|--|
| <p>Мотор</p> | <p>изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания</p> | <p>Дети сидят на борту бассейна (если борта не подогреваются, то сидеть надо на пенопластовой доске). Ноги надо опустить в воду и делать движения расслабленными стопами вверх-вниз, поднимая брызги (как от мотора катера). Надо следить, чтобы дети оттягивали носочки и работали почти прямыми ногами, стопы должны быть развернуты немного вовнутрь - большие пальцы ног почти соприкасаются, а пятки на расстоянии 5-10 см друг от друга.</p> | <p>У лучшего «мотора» должно быть не только много брызг, но и правильное положение «лопастей» (ног).</p> |
| <p>Фонтан</p> | <p>изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания</p> | <p>Дети стоят на дне, держась руками за борт бассейна (за лесенку или за сливной канал чуть ниже борта). По сигналу руководителя дети поднимают ноги к поверхности воды и начинают выполнять ими плавательные движения кролем в различном темпе, для чего руководитель дает команды: «больше брызг!», «меньше брызг», «без брызг». Ноги должны работать почти прямые, носочки ног оттянуты, пятки немного разведены, а большие пальцы ног рядом друг с другом. Если выполняются движения ногами на спине - колени высываться на поверхность воды не должны, в то время, как стопы работают под самой поверхностью воды и иногда даже пальцы ног могут появиться над водой.</p> | <p>Правила: нельзя прекращать движения без команды, вытирать лицо, закрывать глаза.</p> |

| | | | |
|----------------------|--|--|--|
| <p>Гонка катеров</p> | <p>изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания</p> | <p>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. Перед занятием на воде надо повторить движения ног в плавании в спортивном зале:</p> | <p>Варианты: для усложнения можно использовать сочетание работы ног с дыханием. Если при плавании кролем на груди две руки держат доску, то вдох делается вперед. Вдох надо делать очень быстро, руки при этом не сгибаются, а плечи не поднимаются, движение совершает только шея, которая поднимает голову над поверхностью воды. Вдох надо делать на один счет, а выдох на 4-6 счетов; также выдох можно делать на протяжении 6-10 движений ног. Это приучает детей к правильному соотношению времени вдоха и выдоха в плавании. Если упражнение выполняется, когда одна рука держит доску, а другая прижата к бедру, то вдох надо делать в сторону прижатой руки. Поворот головы только за счет поворота шеи, плечи должны оставаться в горизонтальном положении, и плечи не должны сопровождать движение головы</p> |
|----------------------|--|--|--|

| | | | |
|--------------------|---|---|--|
| Самый внимательный | изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания | Играющие лежат на поверхности воды на груди, держатся руками за борт бассейна и смотрят на преподавателя. Руководитель дает условный знак, а игроки должны выполнить соответствующие движения, например: руки в стороны - игроки делают одно плавательное движение кролем правой рукой, и одно левой рукой. Руководитель согнул ногу в колене - игроки поднимают ноги к поверхности воды и выполняют 10 плавательных движений способом кроль. Игроки команды могут выполнять любое плавательное движение ногами или руками. Не рекомендуется давать более 4 условных знаков. Необходимо следить за техникой движения. Правила: игрок, выполнивший нужное упражнение, получает одно очко, игрок перепутавший упражнение, не получает очков. Руководитель может поощрить дополнительным очком за выполнение движения с правильной техникой. Выигрывают игроки с наибольшим количеством очков. | Варианты движений игроков: -отпустить руки и сделать 10 глубоких выдохов в воду -выполнить 10 движений ногами кролем без сочетания с дыханием -выполнить 10 движений ногами в сочетании с дыханием (выдох в воду, а вдох вперед или в сторону) - выполнять работу ног в сочетании с гребками кролем одной рукой (вторая держится за борт) - поставить ноги на дно, руки убрать с борта, наклониться вперед так, чтобы живот лег на воду, голову опустить в воду и выполнить определенное количество движений руками кролем, в сочетании с дыханием или без. |
| Мельница | изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания | По команде, играющие отталкиваются от борта бассейна и после непродолжительного скольжения на груди или на спине, делают попеременные движения руками (как мельница), стараясь доплыть до определенной отметки. Побеждает тот, кто раньше других преодолет заданное расстояние. | Правила: при движениях руками ноги должны быть выпрямлены, но не напряжены. При плавании на спине дыхание произвольное. Плавание на груди выполняется с задержкой дыхания. Предварительно, в зале, выполнить гимнастические упражнения имитирующие |

| | | | |
|--------------|--|---|---|
| | | | <p>плавательные движения рук. Необходимо следить за техникой движений, выполняемых детьми. Если детей обучает плаванию не специалист, то предварительно надо обязательно изучить технику плавания различными способами.</p> |
| Кувырок | <p>изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания</p> | <p>Играющие плывут кролем на груди, при помощи ног, руки вытянуты вперед. По сигналу (свисток), играющие должны развести руки в стороны-вниз, сгруппироваться, сделать кувырок вперед, выйти на поверхность воды и продолжать плавание в прежнем направлении. Правила: глаза в воде не закрывать, соседей не толкать.</p> | |
| Пароход | <p>изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания</p> | <p>Играющий принимает положение на груди, ноги работают кролем, руки вращаются под грудью, подражая круговому движению лопастей колесного парохода. Упражнение можно выполнять на перегонки, а можно на выявление самого «техничного парохода», т.е. такого, который будет правильно работать и руками и ногами.</p> | |
| Удержи доску | <p>изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания</p> | <p>Игроки ложатся животом на плавательные доски. По команде дети плывут любым способом наперегонки на определенное расстояние, стараясь удержаться на доске.</p> | <p>Правила: если игра проводится как эстафета при падении с доски игрок обязан сразу лечь на нее обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее проплывет нужную дистанцию.</p> |

| | | | |
|------------------|---|---|--|
| Хрустальные шары | изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания | Дети стоят на дне у борта бассейна. На расстоянии двух метров от них на воде находятся плавающие предметы (мячи, игрушки, пенопластовые доски и др.) - это «хрустальные шары». Оттолкнувшись от борта, ребёнок скользит под водой, выполняя движения ногами кролем. «Хрустальный шар» не разобьётся, если играющий проплыл под ним, на задев его. | Правила: глаза в воде должны быть открытыми. Ребёнок, разбивший шар получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков. |
| Борьба за мяч | изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания | Игроки находятся на глубокой части бассейна. Площадь игрового поля небольшая и огорожена натянутыми дорожками (веревочными канатами с пластмассовыми кольцами) чтобы уставший игрок мог отдохнуть взявшись за борт или за дорожку. Играющие делятся на две команды; одевают шапочки разного цвета. Руководитель бросает мяч на середину бассейна. Игроки каждой команды стараются завладеть мячом. Игроки, захватившие мяч, перебрасываются им между собой. Другая команда старается перехватить мяч. | Правила: нельзя вырывать мяч из рук противника, топить и хватать друг друга. Руководитель должен уравновесить силы команд, так как при явном преимуществе одной из них, интерес к игре быстро ослабнет. Варианты: руководитель может задать любой способ передвижения в воде. |
| Гусеница | изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания | Участники разбиваются на пары, второй участник берет первого за щиколотки (оба ребёнка лежат на воде). По команде «гусеницы» отправляются в путь. Первый игрок работает руками, а второй ногами. Способ плавания может быть любой, например: оба игрока плывут одним стилем (лучше всего плыть кролем на спине или животе). | Правила: нельзя отпускать ноги первого игрока, игрок, работающий руками должен держать ноги вместе и не делать ими никаких движений. Держать ноги партнера можно только за голеностопные суставы, а не за пальцы или пятки. Выигрывает пара первой дошедшей до оговоренного места и не совершившая нарушений правил. |

| | | | |
|----------------------|---|---|---|
| Соревнования с яйцом | изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания | Играющие становятся в ряд на расстоянии двух-трех метров друг от друга. На расстоянии одного метра перед собой кладут яйцо, содержимое из которого предварительно удалено, отверстие заделано замазкой (вместо яйца можно использовать шар для настольного тенниса). По сигналу соревнующиеся плывут к финишной линии, гоня впереди себя яйцо и не задевая его руками (разрешается дуть, гнать волной и т.д.). Выигрывает тот, кто первый доплывет до финиша. | Варианты: можно выполнять в качестве эстафеты. |
| Салки | ознакомление с элементами прикладного плавания | Играющие произвольно располагаются в бассейне. По сигналу водящий (салка) догоняет участников, стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от преследования, играющие ныряют под воду. Кто не успевает погрузиться под воду и будет осален, становится водящим. | Водящему запрещается преследовать продолжительное время одного и того же игрока, ждать, пока он вынырнет из воды. Нельзя также удерживать друг друга под водой. Игра продолжается до 5 мин. |
| Водолазы | ознакомление с элементами прикладного плавания | Играющие делятся на две команды. Предварительно на дно бассейна опускают хорошо заметные предметы (окрашенные кубики, цветные тарелочки и пр.). По команде играющие собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает команда, участники которой соберут больше предметов. Игра повторяется 3-4 раза. | |

| | | | |
|-------------------|--|--|--|
| Утка-нырок | ознакомление с элементами прикладного плавания | Задача игры: обучение технике ныряния в глубину. Описание игры: на глубине по пояс наклониться вперед и сделать стойку на кистях. | Методические указания: упражнение выполнено правильно, если обе ноги одновременно подняты над поверхностью воды |
| Искатели сокровищ | ознакомление с элементами прикладного плавания | Задачи игры: обучение технике ныряния в глубину и ориентирования под водой. Описание игры: участники игры делятся на две команды. Одна команда на глубине 1,5— 2 м прячет предметы в квадрате площадью 10м ² . Другая как можно быстрее пытается найти и поднять наверх. После этого команды меняются ролями. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием. | Методические указания: во время ныряния запрещается отнимать предметы, притапливать соперника, нырять с открытыми глазами. |
| Спасатели | ознакомление с элементами прикладного плавания | Задача игры: обучение технике спасения с помощью подручных средств. Описание игры: играющие делятся на две команды: «спасателей» и «пострадавших». «Пострадавшие» находятся на расстоянии 15-20 м от берега. По сигналу ведущего «спасатели» берут надувной матрац (бревно, доску) и бегут (плывут) в направлении своего «пострадавшего», затем кладут его на матрац и транспортируют на берег. Выигрывает команда, быстрее оказавшая помощь «пострадавшему». Затем «спасатели» и «пострадавшие» меняются ролями. Методические указания: «спасатели» должны перемещаться либо бегом, либо вплавь (по указанию ведущего). | |

| | | | |
|---|--|--|---|
| Эстафета с транспортированием | ознакомление с элементами прикладного плавания | <p>Задачи игры: отработка элементов техники транспортировки тонущих. Описание игры: все игроки делятся на две команды, которые в свою очередь разбиваются на пары. В каждой паре один играющий транспортирует другого, а затем они меняются ролями. Методические указания: «тонущему» запрещается помогать своими движениями «спасающему». Команда, игрок которой нарушает правила, получает штрафное очко (в метрах, секундах). Выигрывает та команда, игроки которой раньше закончат эстафету. Как игру, помогающую освоению прикладного плавания, можно использовать игру «Водолазы».</p> | |
| <p>К играм, направленным на подготовку к игре в водное поло и на преимущественное развитие двигательных качеств, относятся: «Бей по цели», «Отдай мяч» (для подготовки к игре в водное поло);</p> | | | |
| Скатывание в воду | развитие двигательных качеств | <p>Занимающиеся располагаются на борту бассейна. Играющий ложится животом на доску, расположенную на бортике бассейна и напрягаясь, принимает исходное положение для скольжения на груди (стрелочка). Руководитель берет в руки задний край доски и приподнимает его до тех пор, пока ребенок не соскользнет с доски в воду. Доска должна быть гладкой; поднимать доску надо медленно, без рывков.</p> | |
| Спрыгни в воду (Спад в воду) | развитие двигательных качеств | <p>Дети сидят на борту, поставив ноги пятками на сливной канал. Глубина воды не менее 2м. По команде дети делают руки «стрелочкой», наклоняются к бедрам и плавно тянутся кончиками пальцев к воде. Когда тело начнет падать вниз, надо выпрямить ноги</p> | <p>Варианты: то же, но дети сидят на бортике на одном колене, на корточках.</p> |

| | | | |
|--------|-------------------------------|--|--|
| | | оттолкнувшись от борта. следить, чтобы дети прыгали не вертикально вниз, а тянулись вперед. | |
| Каскад | развитие двигательных качеств | Играющие стоят в шеренге на бортике бассейна, на расстоянии метра друг от друга. Глубина воды не менее 2м. По команде играющие один за другим выполняют соскок ногами вниз или какой-нибудь другой прыжок. | Правила: руководитель должен подавать команду для следующего игрока, только убедившись, что предыдущий игрок вышел из зоны прыжков и не нуждается в помощи. Объяснить детям, что для того, чтобы не уходить глубоко под воду надо сразу после погружения в нее начинать работать руками и ногами и всплывать наверх. Ноги должны совершать движения кролем, руки из положения наверху делают гребок вниз к бедрам, ладошки направлены во время гребка на дно и они совершают отталкивание от воды. При гребке руки согнуты в локтях и движение происходит перед грудью, при этом локти разведены в |

| | | | |
|------------------|-------------------------------|---|--|
| | | | стороны, а кисти почти соприкасаются. |
| Каскад из спадов | развитие двигательных качеств | Играющие сидят на борту, ноги опущены и стоят на сливном канале, руки подняты вверх в положении стрелочка. По команде первый игрок выполняет спад, за ним делает следующий, и так далее один за другим, каскадом. следить, чтобы дети не мешали друг другу. | Варианты: так же можно выполнить спады из упора присев, стоя согнувшись, а также - стартовый прыжок. |
| Поймай мяч | развитие двигательных качеств | Игроки стоят около стартовой тумбы. Играющие прыгают по очереди со стартовой тумбы ногами вниз и на лету ловят мяч, брошенный руководителем. Выигрывает тот, кто поймает мяч наибольшее количество раз. | Правила: руководитель должен бросать мяч постоянно на одном уровне: на уровне груди ребенка в верхней точке полета |
| Кто дальше | развитие двигательных качеств | Игра происходит в форме соревнования и состоит из трех частей (может быть больше частей). 1. прыжок вниз головой со скольжением на максимальную дистанцию; место выхода рук из воды в момент поднятия головы для вдоха - конец скольжения. 2. прыжок вниз головой на дальность полета (отличается по месту соприкосновения рук с водой). 3. прыжки вниз ногами на дальность полета. Победителя определяет следующим образом: за первое место - 1 очко, за второе - 2 и т.д. После окончания игры очки суммируются. Выигрывает игрок с наименьшим количеством очков. | Игра проводится с небольшим количеством игроков из-за сложности подсчета очков. |
| Точный прыжок | развитие двигательных качеств | Игроки стоят у стартовых тумбочек, на воде плавает большой надувной круг. Игрок, прыгнув с тумбочки вниз головой (или вниз ногами) должен пройти сквозь лежащий круг. Участники выполняют по пять - шесть прыжков. Выигрывает тот, кто больше других попал | Правило: участник, выполнивший прыжок, устанавливает круг на прежнее место. |

| | | | |
|--|-------------------------------|--|--|
| | | в круг. | |
| Клоунада | развитие двигательных качеств | Играющие встают на борту в шеренгу, на расстоянии одного метра друг от друга. По команде ведущего, играющие выполняют прыжок в воду ногами вниз из различных исходных положений: стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их выпрямлением перед входом в воду; с изображением животных и сказочных героев. | После того, как все варианты прыжков будут освоены каждым играющим, можно выполнять их в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары. |
| <p>«Бой всадников», «Чехарда», «Кто кого перетянет», «Перетягивание каната», «Мина» (для развития двигательных качеств) и др.</p> <p>Проводятся они на мелком месте и только с теми занимающимися, которые хорошо плавают.</p> | | | |

Средства специальной плавательной подготовки

Комплекс 1. Кроль. Упражнения для изучения движений ног и дыхания

На суше:

Сидя на краю скамьи или на полу с опорой руками сзади, ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты - в частом темпе выполнять движения кролем на груди под команду.

То же упражнение, но в положении лежа на груди.

На воде:

Сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду, оттянув носки, выполнять движения ногами кролем.

– В положении на груди, взявшись руками за бортик или с опорой в дно, подняв к поверхности воды таз и пятки, оттянув носки, выполнять под команду движения ногами кролем в частом темпе, чтобы уменьшить амплитуду размаха ног и не сгибать их в коленных суставах (следить, чтобы ноги были прямыми и на поверхности воды появлялись только пятки).

– Плавание при помощи движений ногами кролем с доской.

– Скольжение с движениями ногами кролем с различными положениями рук (вперед; одна вперед, другая у бедра; вдоль бедер).

– Все упражнения сначала выполняются с произвольным дыханием и с задержкой дыхания на вдохе, затем - с выдохом в воду.

Комплекс 2. Кроль. Упражнения для изучения движения рук и дыхания

На суше:

Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотря прямо перед собой, одна рука вперед, другая сзади у бедра - выполнять круговые движения руками вперед («мельница») (напрягать ладонь, не опускать локоть во время гребка, не раскачивать плечами).

То же, но с остановкой и зажимами в начале, середине и в конце гребка.

Согласование дыхания с движениями одной руки, как при плавании кролем: стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, оперевшись одной рукой в колено, другая находится в положении у бедра (конец «гребка») - повернуть голову в сторону руки, вытянутой назад у бедра, и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает «гребок» в положении у бедра.

Согласование дыхания с движениями руками, как при плавании кролем: стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, вытянув одну руку вперед, другая находится у бедра - повернуть в сторону вытянутой руки назад и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движения руками с одновременным выдохом (в конце гребка коснуться рукой бедра и задержать руку в этом положении (такое указание дается в самом начале обучения для лучшего запоминания)).

На воде:

1. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, руки на коленях, лицо щекой лежит на воде - сделав вдох через рот. опустить лицо в воду и движения руками как при плавании кролем: стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, опустив плечи и подбородок в воду, одна рука впереди, другая сзади у бедра, глядя вперед, - выполнять гребки руками под живот, заканчивая их возможно более сзади (напрягать ладонь и опираться ею о воду; не опускать локоть во время гребка; не отрывать плечи от воды).

2. То же упражнение, но в передвижении по дну.

3. Сделав вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду. В этом положении выполнять движения руками кролем.

4. Скольжение с движениями руками кролем. Согласование дыхания с движениями одной рукой, как при плавании кролем.

5. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, касаясь плечами поверхности воды, опора одной рукой в колено или взявшись за бортик, другая находится у бедра (конец гребка) повернув голову в сторону руки у бедра, лицо щекой лежит на воде - сделав вдох, начать движение рукой с одновременным выдохом в воду.

6. Согласование дыхания с движениями руками, как при плавании кролем. Исходное положение то же, что в предыдущем упражнении, одна рука - в положении начала гребка впереди, другая - в положении конца гребка у бедра, голова повернута в сторону руки у бедра, лицо щекой лежит на воде - сделав вдох, начать движения руками с одновременным выдохом (вдох проводить в конце гребка, останавливая руку у бедра и касаясь его рукой; грести руками под живот, а не в сторону туловища; выдох начинать сразу после поворота лица в воду).

7. То же упражнение, но продвигаясь по дну бассейна.

8. Плавание кролем при помощи движений руками с калабашкой между ног в согласовании с дыханием.

Комплекс 3. Кроль. Упражнения для изучения общего согласования движений
На суше:

1. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, выполнять движения руками как при плавании кролем с одновременным притопыванием ногами: на один гребок рукой - три удара ногами. Считать вслух: «Раз, два, три. Раз, два, три...».

2. То же упражнение, но в согласовании с дыханием. Движения руками и ногами должны быть подчинены ритму дыхания, поэтому рекомендуется выполнять упражнения под команду преподавателя -короткую «Вдох» и продолжительную «Выдох!».

На воде:

1. Плавание кролем на груди в полной координации на задержке дыхания.

2. Плавание кролем с попытками повернуть голову и сделать вдох сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. Сначала лучше дышать через два-три гребка, постепенно подводя очередной вдох под каждый гребок правой или левой рукой.

3. Плавание кролем на груди в полной координации. Методические указания: движения руками и ногами подчинять ритму дыхания, туловище держать

напряженным; вдох выполнять в конце гребка рукой, голову на вдох поворачивать, а не поднимать; выполнять гребки руками под живот, вынимая руку из воды у бедра; во время гребка не опускать локоть и ладонью опираться на воду.

Комплекс 4. Кроль на спине. Упражнения для изучения движений ног и дыхания

На суше:

1. В положении сидя (на скамье, полу, др.) выполнять движения ногами кролем.

На воде

1. Лежа на спине, взявшись руками на ширине плеч за край сливного желоба и уперевшись верхней частью спины в стенку бассейна, выпрямить напряженное тело у поверхности воды. Под команду и счет выполнять движения кролем на спине (следить за правильным исходным положением; упираться спиной в стенку бассейна; поднять таз к поверхности воды, не сидеть, а лежать в воде, следить, чтобы носки ног были оттянуты и повернуты внутрь, чрезмерно не сгибать ноги в коленях; не высовывать колени из воды - у поверхности воды появляются только пальцы ног).

2. Стоя на дне, руки вдоль туловища - согнуть ноги в коленных суставах, и оттолкнувшись, лечь на спину с последующими движениями ногами кролем. Во время плавания рекомендуется делать гребковые движения руками типа «восьмерки».

3. То же упражнение, но с вытянутыми руками вверх.

4. Упражнения с задержкой дыхания на вдохе, с произвольным дыханием и выдохом в воду (после отталкивания стараться скользить по поверхности воды (не погружаться в воду); подбородок должен быть прижат к груди, живот должен находиться у поверхности воды; движения ногами выполнять от бедра; следить, чтобы на поверхности воды появлялись только носки ног).

5. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине с различными положениями рук (впереди; у бедер, одна впереди, другая у бедра), с произвольным дыханием (движения ногами выполнять от бедра; резко разгибать ноги в коленных суставах при движении вверх (как будто при ударе по мячу) - тогда от стопы будет появляться пенный след; держать руки прямыми и тянуться за ними вперед в направлении движения).

Комплекс 5. Кроль на спине. Упражнения для изучения движений рук и дыхания

На суше:

1. Стоя одна рука вверх, другая у бедра — выполнять круговые движения руками назад («мельница»).

2. То же, но лежа на скамье.

На воде:

1. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине, руки впереди, с одновременным гребком двумя руками до бедер (гребок руками заканчивать у

бедер; перед выносом рук из воды делать небольшую остановку в положении у бедер; руки держать напряженными и тянуться вперед в направлении движения).

2. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине, руки впереди. Выполнить гребок одной рукой и вернуть ее в исходное положение. Затем сделать то же другой рукой. Упражнение можно варьировать, выполняя несколько гребков одной рукой, например, два - три, затем то же другой. Во время упражнения движения выполняются непрерывно (продолжать гребок до бедра; выдерживать паузу в положении руки впереди; во время гребка одной рукой не сгибать другую и тянуться в направлении движения).

3. Плавание на спине при помощи движений руками с поддерживающим средством между ногами (доской, кругом и др.) (стабилизировать положение таза, напрягая мышцы туловища).

Комплекс б. Кроль на спине. Упражнения для изучения общего согласования движений

На суше:

1. Стоя, одна рука вверху, другая внизу у бедра - выполнять круговые движения руками назад («мельница») с притопыванием ногами – на один гребок рукой три шага ногами.

2. То же, но в согласовании с дыханием.

На воде:

1. Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе. Это упражнение позволяет сосредоточить внимание на выполнении непрерывных круговых движений руками и плечами, обеспечивает лучшую плавучесть и высокое положение тела в воде.

2. Плавание на спине при помощи движений ногами, одна рука впереди другая у бедра. Поменять положение рук: сделать гребок одной рукой и одновременно пронос другой. В этом положении продолжать движения ногами и снова поменять положение рук (смену рук выполнять одновременно, руку вынимать из воды движением плеча; гребок делать до бедра; движения ногами продолжать непрерывно; в исходном положении одна рука впереди, другая у бедра - напрягать вытянутую вперед руку и тянуться в направлении движения).

3. Плавание кролем на спине.