

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ СПОРТА И ТУРИЗМА
МИНСКОГО ОБЛАСТНОГО ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«МИНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

**ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ
ПЛАВАНИЮ
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
(8-10 ЛЕТ)**

Методическая разработка

***для учителей физической культуры, инструкторов по
плаванию, тренеров по плаванию работающих на начальном
обучении плаванию***

Минск
2024

Составитель:

Коба Надежда Константиновна, тренер-преподаватель отделения плавания, высшая категория. Преподаватель специально-педагогических дисциплин высшей категории.

Рецензенты:

С.Г. Ковель, заведующая кафедрой "Спорт" Белорусского национального технического университета, кандидат педагогических наук, доцент, тренер-преподаватель отделения плавания.

А.В. Солонец, заведующий кафедрой "Спортивная инженерия", кандидат педагогических наук, доцент.

Компьютерная верстка и дизайн: В.В. Подсадный.

Содержание

Общие задачи программы	4
Содержание уроков	6
Урок 1	6
Урок 2	7
Урок 3	8
Урок 4. Контрольный урок	9
Урок 5	10
Урок 6	11
Урок 7	12
Урок 8. Контрольный урок	13
Урок 9-10.....	14
Урок 11-12	15
Урок 13. Контрольный урок	16
Урок 14-15	17
Урок 16. Контрольный урок	18
Игры, способствующие умению продвигаться в воде	19
Заключение	22

ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (8-10 ЛЕТ)

Общие задачи программы:

- овладение навыком плавания на приобщение к водной среде, преодоление чувства страха;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- создание основ плавательной подготовки для дальнейшего спортивного совершенствования.

Программа начального обучения плаванию рассчитана на учащихся 3 – 4 классов. Осваивается при 2-х разовых занятиях в неделю, за два месяца. Занимающиеся, освоившие программный материал, переводятся на следующий этап, где продолжают изучение техники спортивных способов плавания.

В основе программы лежит комплексное изучение элементов техники плавания для приобретения навыка передвижения в воде, плавания на груди и спине. Изучаются подготовительные упражнения для освоения с водной средой, осваивается дыхание в воду, всплытие и лежание на воде, приобретаются навыки облегченных способов плавания, опробываются соскоки и прыжки в воду с низкого бортика.

Данная программа рассчитана на реализацию в бассейнах, располагающих двумя и более ваннами (мелкой и глубокой), с первичным изучением материала в мелкой ванне и последующим переносом навыка в глубокий бассейн. Однако, не с меньшим успехом она может реализоваться и в бассейнах с одной (глубокой) ванной. В этом случае водную поверхность бассейна необходимо разделить поперек разграничительной дорожкой на две небольшие акватории 10-12 метров от торцевого бортика на мелкой части бассейна (рис. 1).

Необходимо учитывать, что спады в воду из приседа с низкого бортика выполняются в бассейне глубиной не менее 120 см, спады в воду из положения стоя – в бассейне глубиной не менее 180 см.

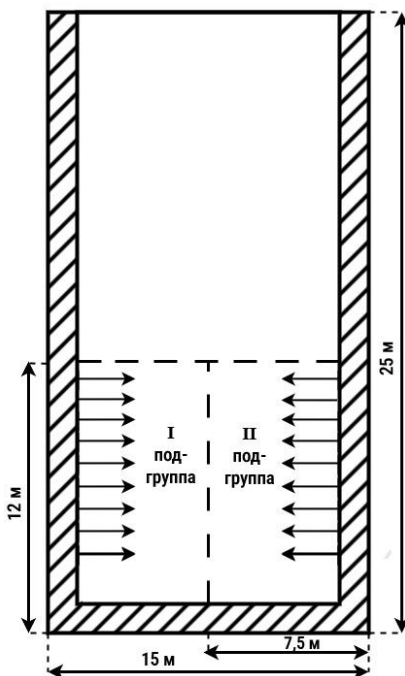


Рисунок 1

Основной формой обучения является урок. Урок условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть: построение, расчет занимающихся, краткое объяснение задач и порядка проведения урока, выполнение упражнений на суше, небольшая разминка в воде.

Основная часть: изучение новых упражнений в воде, закрепление умений и навыков, приобретенных на прошедшем уроке. От четкости и методической последовательности в проведении данной части занятия зависит успех решения главных задач обучения.

Заключительная часть: закрепление плавательных навыков в виде игр, эстафет, развлечений в воде и организационное завершение урока на суше. Уместно несколько минут в конце занятия выделить для «свободного плавания» и позволить детям выполнить их любимые упражнения. Нередко тренер использует эти минуты для индивидуальной работы с отстающими и проработке тех элементов и упражнений, которые не получились на уроке. На суше проводится построение, подведение итогов, задание на дом. При подведении итогов отмечают успехи и недостатки группы в целом, а также успехи отдельных учеников.

Подготовка и проведение уроков по обучению плаванию включает анализ программы, учебного и поурочного плана – графика занятий для группы, а также разработку на их основе кратких конспектов урока на основе данной программы.

Уроки **4, 8, 13, 16** являются контрольными. На этих уроках определяется усвоение пройденного материала.

В случае слабого освоения контрольных упражнений, эти упражнения продолжают прорабатываться при индивидуальной работе в заключительной части урока.

Перевод на глубокую воду разрешается только при освоении контрольных упражнений 8 урока на оценку не ниже «хорошо».

Уроки по обучению плаванию проводятся в соответствии с графиком занятий для группы и разработанным кратким конспектам урока на основе данной программы.

Расчет времени занятия (пропуск группы в раздевалку за 20 минут до начала занятия):

- 1.Переодевание и мытье в душевой 15 минут
 - 2.Занятия на суше 15 минут
 - 3.Занятия на воде 45 минут
 - 4.Мытье в душевой и переодевание 15 минут
- Итого: 90 минут

Урок 1.

Задачи: познакомить с правилами безопасного поведения в бассейне; изучить подготовительные упражнения для освоения с водной средой: элементарные движения, передвижения в воде, погружения, всплывания.

На суше:

Теоретические сведения: правила безопасного поведения на занятиях в бассейне, правила поведения во вспомогательных помещениях бассейна, предупреждение травматизма.

Практические действия: общеразвивающие и специальные упражнения, имитация погружений под воду с задержкой дыхания и различным положением рук, имитация упражнения «поплавок», изучение короткого вдоха и длинного выдоха

В воде:

1. Вход в воду по лестнице и распределение вдоль бортика бассейна;
2. Упражнение «полоскание белья»: движение руками вправо - ладонь опирается на воду, влево - ладонь ребром
3. Упражнение «маятник»: стоя на дне ванны бассейна, выполнять движения вперед-назад сначала правой ногой, затем левой.
4. Передвижение по дну вдоль бортика бассейна с опорой руками о бортик и без;
5. Передвижения по дну ванны бассейна: грудью вперед, левым боком, правым боком, прыжками, приставными шагами, спиной вперед, бегом, ходьба по кругу, по диагонали, в хороводе.
6. Ходьба и бег по дну ванны бассейна лицом и спиной, выполняя попеременные гребковых и одновременные круговые (бассовые) движения руками
7. Ходьба по дну ванны бассейна в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
8. Стоя на дне ванны бассейна в наклоне вперед, набрать в ладони воду и «умыть» лицо, дуть на воду (как бы остужая чай);
9. Стоя на дне ванны бассейна в наклоне вперед, опустить лицо в воду и открыть глаза.
10. Стоя на дне ванны бассейна в наклоне вперед, опираясь о бортик бассейна (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов в воду и вдохов .
11. Упражнение «поплавок»
12. Развлечения и игры в воде: «водолазы» (поиск предметов под водой).

Домашнее задание: учиться открывать и зарывать душ, умываться водой, набранной в ладоши, не вытирая лицо.

Урок 2.

Задачи: закрепление «всплывания», изучение «лежания» на груди и спине и скольжения на груди, упражнения на дыхание (освоения выдоха в воду), изучение техники движений ногами кролем на груди.

На суше: выполнение общеразвивающих упражнений, имитация передвижений по дну с различным положением рук, имитация погружений под воду с задержкой дыхания и различным положением рук, изучение короткого вдоха и длинного выдоха, имитация упражнений «звездочка» и «стрела».

В воде:

1. Вход в воду по лестнице и распределение вдоль бортика бассейна;
2. Передвижения по дну ванны бассейна: грудью вперед, левым боком, правым боком, прыжками, приставными шагами, спиной вперед, бегом, ходьба по кругу, по диагонали, в хороводе, движение по дну с опорой руками о воду;
3. Приседание в воду: до подбородка, до носа, до лба, с различным положением рук, с опорой и без, на задержке дыхания;
4. Короткий вдох и длинный выдох у поверхности воды на месте и в движении;
5. Упражнение «поплавок»;
6. Упражнение «звездочка» на груди и на спине;
7. Упражнение «медуза»;
8. Упражнение «стрелочка» на груди (скольжение);
9. Движения ногами кролем на груди с неподвижной опорой (бортик) с произвольным дыханием;
10. Движения ногами кролем на груди с неподвижной опорой (бортик) на задержке дыхания;
11. Движения ногами кролем на груди с неподвижной опорой (бортик) выполняя длинный выдох в воду и короткий вдох вперед;
12. Развлечения и игры в воде.

Домашнее задание: подставлять лицо под душ на задержке дыхания или опускать лицо в тазик с водой, не вытирая руками; выполнение длинного выдоха в воду и короткого вдоха.

Урок 3.

Задачи: закрепление «всплывания», «лежания» на груди и спине, скольжения на груди, движений ногами кролем на груди; изучение скольжения на спине, согласования движений ногами кролем и дыхания при плавании кролем на груди.

На суше: общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, имитация работы ногами кролем сидя на скамейке (на краю бассейна), изучение короткого вдоха и длинного выдоха.

В воде:

1. Движения ногами кролем на груди с неподвижной опорой (бортик) с произвольным дыханием;
2. Движения ногами кролем на груди с неподвижной опорой (бортик) на задержке дыхания;
3. Движения ногами кролем на груди с неподвижной опорой (бортик) выполняя длинный выдох в воду и короткий вдох вперед;
4. Плавание ногами кролем на груди с опорой о доску на задержке дыхания;
5. Плавание ногами кролем на груди с опорой о доску, выполняя длинный выдох в воду и короткий вдох вперед;
6. Упражнение «стрелочка» на груди;
7. Скольжение на груди с различными положениями рук (руки вдоль туловища, руки на затылке, одна рука прижата-другая вытянута вперед и т.п.);
8. Скольжение на спине с различными положениями рук (руки вдоль туловища, руки на затылке, руки «стрелочка»);
9. Развлечения и игры в воде.

Урок 4. Контрольный урок

Задачи: провести контрольное испытание по освоению навыка всплывания, лежания и скольжения на груди и спине.

На суше: общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, имитация погружений под воду с задержкой дыхания и положениями «поплавок», «звездочка», «стрелка», повторение короткого вдоха и длинного выдоха.

В воде:

1. Краткое повторение упражнений «поплавок», «звездочка» на груди и спине, «стрелочка» на груди и спине;
2. **контрольное упражнение:** выполнение упражнения «поплавок»;

Оценка: 5-8 секунд – удовлетворительно, 9-12 сек – хорошо, 13-15 сек – отлично.

3. **контрольное упражнение:** выполнения упражнения «звездочка» на груди;

Оценка: 5-8 секунд – удовлетворительно, 9-12 сек – хорошо, 13-15 сек – отлично.

4. контрольное упражнение: выполнения упражнения «звездочка» на спине;

Оценка: 5-8 секунд – удовлетворительно, 9-12 сек – хорошо, 13-15 сек – отлично.

5. **контрольное упражнение:** выполнение упражнения «стрелочка» на груди.

Оценка: 5-8 секунд – удовлетворительно, 9-12 сек – хорошо, 13-15 сек – отлично.

- б. **контрольное упражнение:** выполнение упражнения «стрелочка» на спине.

Оценка: 5-8 секунд – удовлетворительно, 9-12 сек – хорошо, 13-15 сек – отлично.

Домашнее задание: повторять упражнения с имитацией работы ног кролем, выученные на суше; в ванне или в тазике с водой выполнять длинные выдохи в воду, не вытирая лицо руками на вдохе.

Задачи: совершенствование работы ног при плавании кролем на груди, совершенствование согласования движений ногами кролем и дыхания при плавании кролем на груди; изучение работы ногами при плавании кролем на спине.

На суше: общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, имитация работы ногами кролем сидя на скамейке (на краю бассейна), изучение короткого вдоха и длинного выдоха.

В воде:

1. Плавание ногами кролем на груди с опорой о доску, дыхание произвольное;
2. Плавание ногами кролем на груди с опорой о доску на задержке дыхания;
3. Плавание ногами кролем на груди с опорой о доску, выполняя длинный выдох в воду и короткий вдох вперед;
4. Лежание на спине с опорой о доску (доска под головой, доска прижата к животу, доска опущена на колени);
5. Плавание ногами кролем на спине с опорой о доску (доска под головой, доска прижата к животу, доска опущена на колени);
6. Скольжение на спине с различными положениями рук (руки вдоль туловища, руки на затылке, руки «стрелочка»);
7. Плавание ногами кролем на спине руки прижаты к туловищу;
8. Развлечения и игры в воде.

Домашнее задание: повторять упражнения с имитацией работы ног кролем, выученные на суше; в ванне или в тазике с водой выполнять длинные выдохи в воду, не вытирая лицо руками на вдохе.

Задачи: совершенствование работы ног при плавании кролем на груди, спине, совершенствование согласования движений ногами кролем и дыхания при плавании кролем на груди и спине; изучение работы рук при облегченном плавании на спине, изучение соскока в воду с бортика.

На суше: общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, стоя в положении наклона, движение прямых рук, как в дельфине, стоя, движения прямых рук через стороны до бедер; имитация упражнений «поплавок», «стрелка» и «стрелка с работой ног», сидя на бортике выполнить движения ногами кролем.

В воде:

1. Соскок в воду из положения сидя на бортике;
2. Выдохи в воду (исходное положение – руки на бортике);
3. Игра «аквалангисты» (кто дольше просидит под водой на задержке дыхания);
4. Плавание ногами кролем на груди с опорой о доску, выполняя длинный выдох в воду и короткий вдох вперед;
5. Плавание ногами кролем на спине с опорой о доску (доска под головой, доска прижата к животу, доска опущена на колени);
6. Плавание ногами кролем на спине с разными положениями рук (руки прижаты к туловищу, руки на затылке, руки «стрелочка»);
7. Плавание на спине ногами кролем, выполняя укороченные одновременные движения руками через стороны;
8. Плавание ногами кролем с прижатыми к туловищу руками, меняя положение на груди при задержанном дыхании и положение на спине с произвольным дыханием;
9. Развлечения и игры в воде.

Домашнее задание: повторять упражнения с имитацией работы ног кролем и работы рук при плавании облегченным способом на спине.

Задачи: изучение укороченных попеременных и одновременных (брассовых) и удлиненных попеременных и одновременных (брассовых до бедер) движений рук в кроле без выноса на задержке дыхания, изучение согласования рук и дыхания, совершенствование работы рук при плавании на спине без выноса рук, совершенствование соскока в воду.

На суше: общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, имитационные движения руками в кроле без выноса рук и на спине без выноса рук, имитация согласования дыхания и работы руками в плавании кролем на груди без выноса рук.

В воде:

1. Вход в воду соскоком с бортика;
2. Приседания под воду с выходом с различным положением рук;
3. Плавание ногами кролем на груди с опорой о доску, выполняя длинный выдох в воду и короткий вдох вперед;
4. Плавание ногами кролем на груди с разными положениями рук на задержке дыхания (руки «стрелочкой», руки вытянуты вперед);
5. Плавание ногами кролем на груди с разными положениями рук, выполняя длинный выдох в воду и короткий вдох вперед (руки «стрелочкой», руки вытянуты вперед);
6. Стоя в положении наклона вперед, попеременные (как в кроле) без выноса рук и одновременные (брассовые) укороченные движения руками;
7. Плавание ногами кролем на груди с опущенной головой на задержке дыхания, выполняя попеременные (как в кроле) без выноса рук и одновременные (брассовые) укороченные движения руками;
8. Стоя в положении наклона, выполняя попеременные (как в кроле) без выноса рук и одновременные (брассовые) укороченные движения руками с опущенной головой, длинным выдохом в воду и коротким вдохом вперед;
9. Плавание ногами кролем на груди выполняя попеременные (как в кроле) без выноса рук и одновременные (брассовые) укороченные движения руками с опущенной головой, длинным выдохом в воду и коротким вдохом вперед;
10. Развлечения и игры в воде.

Домашнее задание: повторять упражнения с имитацией работы ног кролем и работы рук при плавании облегченным способом кролем на груди и спине.

Урок 8. Контрольный урок

Задачи: провести контрольное испытание по освоению навыка работы ногами кролем на груди на задержке дыхания и выполняя выдох под воду-вдох вперед и спине на задержке дыхания.

На суше: общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

В воде:

1. Вход в воду соскоком с бортика;
2. Приседания под воду с выходом с различным положением рук;
3. Плавание ногами кролем на груди с опорой о доску, выполняя длинный выдох в воду и короткий вдох вперед;
4. Плавание ногами кролем на груди с разными положениями рук на задержке дыхания (руки «стрелочкой», руки вытянуты вперед);
5. Плавание ногами кролем на груди с разными положениями рук, выполняя длинный выдох в воду и короткий вдох вперед (руки «стрелочкой», руки вытянуты вперед);
6. Плавание ногами кролем на спине с разными положениями рук (руки прижаты к туловищу, руки на затылке, руки «стрелочка»);
7. Плавание на спине ногами кролем, выполняя укороченные одновременные движения руками через стороны;
8. **контрольное упражнение:** проплыть, работая ногами кролем на груди руки вытянуты вперед «стрелкой» на задержке дыхания;

Оценка: 5-8 м – удовлетворительно; 9-12 м – хорошо, 13-15 м – отлично.

9. **контрольное упражнение:** проплыть, работая ногами кролем на груди руки вытянуты «стрелкой», выполняя выдох под воду и вдох вперед;

Оценка: 8-10 м – удовлетворительно; 11-12 м – хорошо, 13-15 м – отлично.

10. **контрольное упражнение:** проплыть, работая ногами кролем на спине, руки прижаты у туловищу;

Оценка: 8-10 м – удовлетворительно; 11-12 м – хорошо, 13-15 м – отлично.

Домашнее задание: повторять упражнения с имитацией работы ног кролем и работы рук при плавании облегченным способом кролем на груди в согласовании с дыханием и кролем на спине без выноса рук.

Задачи: совершенствование техники плавания кролем и на спине без выноса рук, совершенствование навыка смены способа плавания, простейшие прыжки в воду.

На суше: общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, повторить имитационные упражнения для согласования работы рук и дыхания.

В воде:

1. Вход в воду соскоком с бортика;
2. Приседания под воду с выходом с различным положением рук;
3. Плавание ногами кролем на груди с опорой о доску, выполняя длинный выдох в воду и короткий вдох вперед;
4. Плавание ногами кролем на груди, выполняя длинный выдох в воду и короткий вдох вперед (руки «стрелочкой», руки вытянуты вперед);
5. Плавание ногами кролем на груди выполняя попеременные (как в кроле) без выноса рук и одновременные (бассовые) укороченные движения руками с опущенной головой, длинным выдохом в воду и коротким вдохом вперед;
6. Плавание ногами кролем на спине с опорой о доску (доска прижата к животу, доска опущена на колени);
7. Плавание ногами кролем на спине с разными положениями рук (руки прижаты к туловищу, руки на затылке, руки «стрелочка»);
8. Плавание на спине ногами кролем, выполняя укороченные одновременные движения руками через стороны;
9. Плавание ногами кролем с прижатыми к туловищу руками, меняя положение на груди при задержанном дыхании и положение на спине с произвольным дыханием;
10. Изучение прыжка в воду ногами вниз.

Домашнее задание: повторять упражнения с имитацией работы ног кролем и работы рук при плавании облегченным способом кролем на груди в согласовании с дыханием и кролем на спине без выноса рук.

Задачи: совершенствование техники плавания кролем и на спине без выноса рук, совершенствование навыка смены способа плавания, переход на глубокую воду, простейшие прыжки в воду.

На суше: общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, повторить имитационные упражнения для согласования работы рук и дыхания.

В воде:

1. Вход в воду прыжком ногами вниз с бортика;
2. Приседания под воду с выходом с различным положением рук;
3. Плавание ногами кролем на груди, выполняя длинный выдох в воду и короткий вдох вперед (руки «стрелочкой», руки вытянуты вперед);
4. Плавание ногами кролем на груди выполняя попеременные (как в кроле) без выноса рук и одновременные (брассовые) укороченные движения руками с опущенной головой на задержке дыхания;
5. Плавание ногами кролем на груди выполняя попеременные (как в кроле) без выноса рук и одновременные (брассовые) укороченные движения руками с опущенной головой, длинным выдохом в воду и коротким вдохом вперед;
6. Плавание ногами кролем на спине с разными положениями рук (руки прижаты к туловищу, руки на затылке, руки «стрелочка»);
7. Плавание на спине ногами кролем, выполняя укороченные одновременные движения руками через стороны;
8. Плавание ногами кролем с прижатыми к туловищу руками, меняя положение на груди при задержанном дыхании и положение на спине с произвольным дыханием;
9. Плавание ногами кролем на груди с опорой о доску, выполняя длинный выдох в воду и короткий вдох вперед в глубоком бассейне вдоль бортика;
10. Плавание ногами кролем на спине с опорой о доску (доска прижата к животу, доска опущена на колени) в глубоком бассейне вдоль бортика;
11. Изучение соскока (прыжка) в воду ногами вниз в глубоком бассейне.

Домашнее задание: повторять упражнения с имитацией работы ног кролем и работы рук при плавании облегченным способом кролем на груди в согласовании с дыханием и кролем на спине без выноса рук.

Урок 13. Контрольный урок

Задачи: провести контрольное испытание по освоению навыка плавания кролем и на спине без выноса рук в полной координации на мелкой части бассейна.

На суше: общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

В воде:

1. Вход в воду прыжком ногами вниз с бортика;
2. Приседания под воду с выходом с различным положением рук;
3. Плавание ногами кролем на груди, выполняя длинный выдох в воду и короткий вдох вперед (руки «стрелочкой», руки вытянуты вперед);
4. Плавание ногами кролем на груди выполняя попеременные (как в кроле) без выноса рук и одновременные (бассовые) укороченные движения руками с опущенной головой на задержке дыхания;
5. Плавание ногами кролем на груди выполняя попеременные (как в кроле) без выноса рук и одновременные (бассовые) укороченные движения руками с опущенной головой, длинным выдохом в воду и коротким вдохом вперед;
6. Плавание ногами кролем на спине с разными положениями рук (руки прижаты к туловищу, руки на затылке, руки «стрелочка»);
7. Плавание на спине ногами кролем, выполняя укороченные одновременные движения руками через стороны;
8. **контрольное упражнение:** в мелком бассейне проплыть на спине ногами кролем, выполняя укороченные одновременные движения руками через стороны;

Оценка: 8-10 м – удовлетворительно; 11-13 м – хорошо, более 14 м – отлично.

9. **контрольное упражнение:** в мелком бассейне проплыть ногами кролем на груди выполняя попеременные (как в кроле) без выноса рук или одновременные (бассовые) укороченные движения руками с опущенной головой, длинным выдохом в воду и коротким вдохом вперед;

Оценка: 8-10 м – удовлетворительно; 11-13 м – хорошо, более 14 м – отлично.

10. Изучение соскока (прыжка) в воду ногами вниз в глубоком бассейне.

Домашнее задание: повторять упражнения с имитацией работы ног кролем и работы рук при плавании облегченным способом кролем на груди в согласовании с дыханием и кролем на спине без выноса рук.

Задачи: совершенствование техники плавания кролем и на спине без выноса рук, совершенствование навыка смены способа плавания в глубоком бассейне, простейшие прыжки в воду.

На суше: общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

В воде:

1. Плавание в глубоком бассейне вдоль бортика ногами кролем на груди с опорой о доску, выполняя длинный выдох в воду и короткий вдох вперед;
2. Плавание в глубоком бассейне вдоль бортика ногами кролем на спине с опорой о доску (доска прижата к животу, доска опущена на колени);
3. Плавание в глубоком бассейне вдоль бортика ногами кролем на груди, выполняя длинный выдох в воду и короткий вдох вперед (руки «стрелочкой», руки вытянуты вперед);
4. Плавание в глубоком бассейне вдоль бортика ногами кролем на груди, выполняя попеременные (как в кроле) без выноса рук и одновременные (бассовые) укороченные движения руками с опущенной головой, длинным выдохом в воду и коротким вдохом вперед в глубоком бассейне вдоль бортика;
5. Плавание в глубоком бассейне вдоль бортика ногами кролем на спине с разными положениями рук (руки прижаты к туловищу, руки на затылке, руки «стрелочка»);
6. Плавание в глубоком бассейне вдоль бортика на спине ногами кролем, выполняя укороченные одновременные движения руками через стороны;
7. Плавание в глубоком бассейне вдоль бортика ногами кролем с прижатыми к туловищу руками, меняя положение на груди при задержанном дыхании и положение на спине с произвольным дыханием;
8. Изучение соскока (прыжка) в воду ногами вниз в глубоком бассейне.

Домашнее задание: повторить упражнения из урока на суше, опускать лицо в воду на задержке дыхания, выполнять выдохи в воду.

Задачи: провести контрольное испытание в глубоком бассейне по освоению навыка плавания кролем и на спине без выноса рук в полной координации и плавания, меняя положение на груди при задержанном дыхании и положением на спине с произвольным дыханием.

На суше: общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

В воде:

1. Плавание в глубоком бассейне вдоль бортика ногами кролем на груди, выполняя длинный выдох в воду и короткий вдох вперед (руки «стрелочкой», руки вытянуты вперед);
2. Плавание в глубоком бассейне вдоль бортика ногами кролем на груди, выполняя попеременные (как в кроле) без выноса рук или одновременные (брассовые) укороченные движения руками с опущенной головой, длинным выдохом в воду и коротким вдохом вперед в глубоком бассейне вдоль бортика;
3. Плавание в глубоком бассейне вдоль бортика ногами кролем на спине с разными положениями рук (руки прижаты к туловищу, руки на затылке, руки «стрелочка»);
4. Плавание в глубоком бассейне вдоль бортика на спине ногами кролем, выполняя укороченные одновременные движения руками через стороны;
5. Плавание в глубоком бассейне вдоль бортика ногами кролем с прижатыми к туловищу руками, меняя положение на груди при задержанном дыхании и положение на спине с произвольным дыханием;
6. **контрольное упражнение:** Плавание в глубоком бассейне вдоль бортика на спине ногами кролем, выполняя укороченные одновременные движения руками через стороны;
Оценка: 13-15 м – удовлетворительно; 16-20 м – хорошо, 25 м – отлично.
7. **контрольное упражнение:** Плавание в глубоком бассейне вдоль бортика ногами кролем с прижатыми к туловищу руками, меняя положение на груди при задержанном дыхании и положение на спине с произвольным дыханием;
Оценка: 13-15 м – удовлетворительно; 16-20 м – хорошо, 25 м – отлично.

Игры, способствующие умению продвигаться в воде

Море волнуется: играющие стоят в шеренге по одному лицом к бортику. По команде «море волнуется» все расходятся по бассейну (их разогнал ветер). По команде «на море тихо» все занимают исходное положение у бортика. Кто последний подошел к бортику выбывает из игры.

Карпы и караси: играющие делятся на 2 команды и становятся спиной друг к другу: одни «караси», другие «карпы». По команде: «караси», «караси» поворачиваются кругом и бегут за «карпами», убегающими к бортику. Пойманные «карпы» останавливаются. После отлова всех «карпов» игра возобновляется от другого бортика. Теперь «карпы» ловят «карасей».

Подпрыгни до игрушки: преподаватель держит игрушку на определенной высоте с помощью шеста, играющие должны из положения стоя в воде подпрыгнуть и достать игрушку рукой.

Дельфины на прогулке: из исходного положения руки вверх присесть в воде и выполнить прыжок вверх – вперед на воду, имитируя прыжок дельфина. Кто из играющих, сделав три прыжка, окажется дальше всех?

Игры, способствующие овладению навыком погружения под воду с головой

Умываемся: дети стоят в воде лицом к бортику, по команде они набирают в ладошки воду и умывают лицо. Повторяя упражнение брызжут в лицо водой.

Пройди под мостом: занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми досками, обручами или волногасителями, подныривая под них.

Лягушата: играющие «лягушата» становятся в круг и ждут сигнала преподавателя. По сигналу «щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх, а по сигналу «утка» - прячутся под воду. Игрок, перепутавший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Выигрывают сделавшие меньше ошибок.

Аквалангисты: по команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10 – 20. Вынырнувшие раньше переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают оставшиеся.

Морской бой: две шеренги, играющих, становятся лицом друг к другу на расстоянии 2-х шагов и по команде «атака», начинают брызгать друг на друга водой (играющие не должны приближаться друг к другу). Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются спиной к сопернику и не закрывают глаза.

Смотри внимательно (гляделки): играющие становятся парами, лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой

показывает ему разное количество пальцев. Поднявшись из воды, игрок должен назвать правильное число.

Подводный телеграф: по команде игроки приседают под воду. Преподаватель ударяет по воде ладонью или доской. Дети должны поднять руки над водой и показать на пальцах количество услышанных ударов.

Поезд идет в тоннель: играющие выстраиваются в колонну по одному и опускают руки на пояс впереди стоящего, образуют «поезд». Двое занимающихся стоят лицом друг к другу и держатся за рук. Руки, опущенные на воду, образуют «тоннель». «Вагоны» поочередно подныривают под руки (проходят тоннель). Дети, изображавшие «тоннель» меняются местами с первыми двумя «вагонами». Во время проныривания «поезд» может «выпускать дым» - пузыри.

Искатели морских сокровищ: дети встают лицом к бортику и по команде закрывают глаза. Преподаватель считает до десяти (одновременно разбрасывает игрушки на дно бассейна) после счета 10 дети открывают глаза и начинают собирать игрушки со дна. Выигрывают собравшие больше всего игрушек.

Насос: занимающиеся разбиваются на пары и взявшись за руки становятся напротив друг друга. По сигналу начинают поочередно приседать под воду с головой, выполняя активный выдох.

Пятнашки: занимающиеся свободно располагаются по дну бассейна. Один из них водящий. Он должен запятнать игрока, не успевшего присесть под воду. Запятнанный становится водящим.

Игры, способствующие овладению навыком скольжения

Поплавок: дети, сделав глубокий вдох, приседают на дно бассейна и обхватывают руками колени (голова опущена, подбородок прижат к груди). Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. Кто выполнит лучше.

Медуза: дети, сделав глубокий вдох, в полуприседе наклоняются вперед и тянутся руками на дно. Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. (Голова опущена в воду, подбородок прижат к груди, руки и ноги висят свободно).

Звезда: играющие должны лечь на воду, разведя руки и ноги в стороны. Кто дольше пролежит на воде.

Пятнашки с поплавком: водящий – «пятнашка» старается догнать кого – либо из игроков. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Игрок не успевший принять положение «поплавок» считается запятнанным и становится водящим.

Дельфины на охоте: каждый участник оттолкнувшись ногами от дна должен преодолеть в скольжении определенное расстояние. выигрывают игроки, преодолевшие дистанцию за меньшее количество попыток.

Учебные прыжки

Оловянные солдатики: дети выполняют прыжок в воду «солдатиком», стараясь сохранить исходное положение не только в воздухе, но и при погружении в воду.

Все вместе: дети выстраиваются в шеренгу на бортике бассейна. По команде все одновременно выполняют соскок в воду.

Самолет: прыжок выполняется из исходного положения руки в стороны. задача – сохранить это положение в полете.

Боксер: прыжок с имитацией движения рук боксера.

Велосипедист: прыжок с имитацией движений ног велосипедиста.

Бомбочка: прыжок в группировке.

Торпеда в цель: прыжок «солдатиком» в обруч.

Кто выше: прыжок двумя ногами через шест, удерживаемый над водой.

Кто дальше: прыжок двумя ногами через шест на дальность.

Штангист: из упора присев выполнить прыжок вверх, поднимая руки, как при подъеме штанги.

Игры с мячом

Брось мяч в круг: занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Задача – каждому забросить мяч в обруч. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Салки с мячом: играющие произвольно перемещаются по бассейну. Водящий старается осалить игрока. Осаленный становится водящим.

Волейбол в воде: играющие встают в круг и передают мяч друг другу, стараясь не уронить мяч в воду.

Водное поло: дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Преподаватель бросает мяч на центр бассейна. Игроки стараются завладеть мячом и забросить гол в ворота соперников. Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей.

Заключение

Представленная программа за счет многократного повторения простых элементов и связок позволяет выработать устойчивый навык плавания облегченными способами плавания на небольшие расстояния, освоить элементарные двигательные навыки в воде, создать положительный эмоциональный фон при занятиях плаванием. Не следует ждать, пока занимающиеся в совершенстве овладеют тем или иным упражнением(элементом) Гораздо целесообразнее идти дальше. Ведь из урока в урок, наряду с новыми упражнениями, повторяются старые. Такой подход дает возможность сформировать весьма пластичный и достаточно прочный динамический стереотип плавательных движений. Полученные навыки создают необходимую базу для дальнейшего изучения спортивных способов плавания.

Занимающиеся, освоившие программный материал, переводятся на следующую ступень, где продолжают изучение техники спортивных способов плавания.

Занимающимся, не справившимся с освоением контрольных упражнений, рекомендовано повторное прохождение курса обучения плавания по сокращенной программе в необходимом для обучения объеме.

Для заметок
