

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00ef7febeb57ad84de2db318206df2da44

Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ""СТАРТ""

Дата подписи: 03.11.23 11:44

Действителен: с 2023-03-27 до 2024-03-09

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Старт»**

Рассмотрена и согласована
на заседании тренерского совета
МАУ ДО «СШ» Старт»
Протокол №7 от 10 мая 2023 года

Утверждена
приказом МАУ ДО «СШ» Старт»
№ 102-о от 07 июня 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПЛАВАНИЕ»
(базовый уровень)**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся – 7 лет
Срок реализации программы- 1 год

Разработчики:
Инструктор-методист: Акаёмов О.В.
Тренеры: Жганьяр Н.Г.
Акаёмов Е.О.

г. Салехард
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ	Стр.
1. Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность Программы	3
1.2. Педагогическая целесообразность	4
1.3. Отличительные особенности Программы	4
1.4. Цели и задачи Программы	5
1.5. Адресат Программы	5
1.6. Планируемые результаты реализации Программы	6
2. Организация образовательного процесса	4
2.1. Формы и режим организации обучения	8
2.2. Структура учебного занятия	9
2.3. Структура занятий	7
3. Учебно-тематический план	10
3.1. Содержание программного материала	11
3.1.2. Общая физическая подготовка на суше	11
3.1.2. Специальная физическая подготовка на суше	13
3.1.3. Специальная техническая (плавательная) подготовка	15
3.1.4. Игры и развлечения на воде	23
3.1.5. Теоретическая подготовка	24
3.1.6. Соревновательная практика	25
3.1.7. Воспитательная работа	25
4. Система контроля и зачетные требования	26
4.1. Контрольные мероприятия и сроки их проведения	26
4.2. Перечень контрольных тестов	27
4.3. Критерии оценки контрольных тестов	28
5. Материально-техническое обеспечение Программы	31
6. Информационно-методическое обеспечение Программы	34
Приложения к Программе	
Приложение №1 Возрастные особенности детей 7-8 лет при обучении плаванию	34
Приложение №2 Игры на воде	36
Приложение №3 Примерное содержание учебных занятий	45
Приложение №4 Основы методики обучения технике спортивных способов плавания	52
Приложение №4 Описание техники способов плавания	54

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» (далее Программа) разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

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

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);

- Приказ №1004 Министерства спорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» от 16.11.2022г.;

- Приказ Минпросвещения РФ №629 от 27.07.2022г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);

- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

- Устав и локальные акты Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Старт».

Программа разработана для реализации в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Старт» (далее- Учреждение).

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

1.1 Актуальность Программы

Актуальность разработки данной Программы обусловлена анализом родительского спроса на дополнительные образовательные услуги по физическому развитию и воспитанию детей.

В настоящее время одним из наиболее популярных, общедоступных и быстро развивающихся видов спорта является плавание. Этот вид спорта является одним из главных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания большинства возрастных групп населения благодаря своему оздоровительному, прикладному и общеразвивающему значению.

Основная особенность плавания заключается не только в ее гигиенически оздоровительной ценности, а в передвижении человека совершенно иной, непривычной среде - воде. Благодаря этому в системе физического воспитания плавание представляют, как жизненный необходимый навык, который с раннего возраста должен овладеть каждый человек, а также как массовое средство оздоровления, закаливания, активного отдыха.

Не менее актуальным для детей северного региона является оздоровительно-закаливающий эффект от внедрения Программы.

1.2. Педагогическая целесообразность

В настоящее время рядом нормативных документов предусмотрен конкурсный порядок отбора детей на начальный этап спортивной подготовки. Обучение на спортивно-оздоровительном этапе даёт возможность тренеру-преподавателю более объективно произвести отбор желающих обучаться по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

1.3 Отличительные особенности Программы

Особенности данной программы заключаются в том, что при разработке программы за основу взяты требования, необходимые для зачисления детей в группы этапа начальной подготовки 1 года обучения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. В течение учебного года тренеры-преподаватели проводят диагностику способностей детей к избранному виду спорта, прогнозирование спортивных результатов, отбор на программу спортивной подготовки. Это предполагает системный и целенаправленный подход к обучению детей конкретной технике плавания - вольным стилем, а также конкретным требованиям, предъявляемым к уровню освоения курса обучения.

Тем не менее программа ориентирована на детей семилетнего возраста. Дети этого возраста отличаются неустойчивым вниманием и конкретно-образным мышлением. Методика обучения учитывает потребность в игровой деятельности, способствующей повышению эмоционального отношения детей к их учебной работе. Именно игровые и соревновательные ситуации на занятии позволяют преодолеть быструю утомляемость и медленное восстановление

детей, которые неизбежны после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности. Важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Введение разных форм и игровой метод позволяет сохранить высокий творческий тонус детей, их активность; позволяет разнообразить занятия и ведёт к более глубокому усвоению программного материала.

1.4. Цели и задачи Программы

Целью Программы является развитие индивидуальных физических и творческих способностей обучающихся, самореализация личности на основе формирования интереса к занятиям физической культурой посредством избранного вида спорта, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи программы

Обучающие:

- обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах, дать знания о методах и способах спасения людей на воде;
- формировать базовые знания по плаванию, гигиене спорта и простейшим приемам закаливания;
- познакомить с историей развития отечественного плавания;
- обучить технике плавания кролем на спине;
- обучить технике плавания кролем на груди;
- ознакомить с элементами техники плавания способами брасс и дельфин;
- обучить технике стартов и поворотов.

Развивающие:

- способствовать развитию общих и специальных физических качеств (выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности);
- способствовать укреплению физиологических систем организма-сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной.

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
- воспитать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие;
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности- плаванием.

Программа строится на следующих **дидактических принципах обучения:**

- *доступность*- программный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся;
- *научность* - использование программного материала методически и теоретически обосновано;
 - *систематичность и постепенность* - программный материал распределен «от простого к сложному», каждое последующее занятие направлено на повторение и закрепление ранее пройденного материала;
 - *вариативность* - предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.5. Адресат Программы

Программа рассчитана на детей 7 лет (мальчики-девочки).

На обучение по Программе принимаются дети, изъявившие желание заниматься плаванием и не имеющие для этого медицинских противопоказаний, при условии комплектования спортивно-оздоровительных групп в текущем учебном году.

Приём на обучение осуществляется на основании Порядка приема в Учреждение.

1.6. Планируемые результаты реализации Программы

Результатом реализации Программы является:

- овладение обучающимися жизненно необходимыми навыками плавания;
- всесторонне развитие физических качеств и формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ базовой техники вида спорта «плавание»;
- подготовка и отбор перспективных обучающихся для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;
- укрепление здоровья и улучшение физического состояния обучающихся;
- приобретение соревновательного опыта на школьных соревнованиях.

По окончании обучения по Программе обучающиеся:

будут знать:

- правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоемах;
- базовые знания о гигиене спорта и простейших приемах закаливания;
- историю развития отечественного плавания; базовые сведения и особенности, характеристик спортивных и прикладных видов плавания;
- о методах и способах спасения людей на воде;

будут уметь:

- выполнять стартовый прыжок;
- выполнять повороты;
- проплывать дистанцию без учета и с учетом времени с правильным выполнением старта и поворотов;
- демонстрировать технику способов плавания кроль на груди и на спине;
- демонстрировать развитие общефизических и специальных качеств;
- применять на практике виды прикладного плавания;
- демонстрировать навыки и умения по плаванию в соревновательной деятельности;

сформируют:

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
- нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Формы и режим реализации Программы

Программа рассчитана на 1 учебный год и реализуется в течение 36 недель.

Условно реализация Программы делится на два периода – обучение детей на мелкой части бассейна и обучение детей на глубокой части бассейна. При этом продолжительность этапов является ориентировочной — она определяется не временем, а достигнутыми результатами (умениями детей). Первый этап является вводным и направлен на освоение с водой и обучение детей технике плавания королем на груди и на спине, второй — на углубление освоения детьми названной техники.

Объем Программы- 144 академических часа в год (4 часа в неделю).

Занятия проводятся согласно утвержденному Учреждением расписанию: 2 раза в неделю по 2 академических часа. Возможно проведение большего количества учебно-тренировочных занятий в неделю при сокращении продолжительности занятия до 1 академического часа (продолжительность одного академического часа-45 минут).

Основной *формой организации* учебной деятельности является групповое занятие.

Количество обучающихся в группе: 12-15 человек.

В рамках групповых занятий в целях достижения оптимального результата используются следующие методы:

- фронтальный;
- поточный;
- работа в парах, тройках, малых группах;
- эстафеты;
- подвижные игры.

В процессе реализации Программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как контрольные старты, участие в соревнованиях, показательные выступления.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

При проведении занятий с применением дистанционных форм обучения используются формы работы: просмотр видео уроков и роликов с изучаемыми упражнениями; выполнение учебно-тренировочных упражнений по показу через видео и самостоятельно; изучение презентаций, тестирование,

выполнение контрольных упражнений. Педагог дает организационно-методические указания через текстовые сообщения.

2.2. Структура учебного занятия

Подготовительная часть занятия.

Цель: подготовить обучающихся к основной части занятия.

Задачи:

- обеспечение первоначальной организации обучающихся и их психологического настроя на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния обучающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Основная часть занятия.

Цель: решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Знакомство и формирование правильных двигательных навыков плавания разными методами. Овладение элементами техники плавания (изучение нового материала или повторение пройденного). Увеличение двигательного запаса плавательных движений и возможность выбора спортивного способа плавания.

Заключительная часть занятия.

Цель: постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;
- регулирование эмоционального состояния; - подведение итогов занятия с оценкой результатов деятельности обучающихся, проведение санитарно-гигиенических процедур, организованный уход.

3. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Занятия по данной Программе состоят из организационно-теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть носит максимально компактный характер и включает в себя только необходимую информацию о теме и предмете изучения.

Таблица №1

Учебно-тематический план

№п./п	Раздел подготовки	Количество часов	Контроль	
			Форма	Сроки
1.	Общая физическая подготовка на суше	12	контрольное занятие	май
2.	Специальная физическая подготовка на суше	12		
3.	Специальная техническая (плавательная) подготовка	98		
3.1	Упражнения по освоению воды	14	наблюдение	в течение года
3.2.	Изучение элементов техники «кроль на груди»	20	контрольное занятие, соревнования	декабрь май
3.3.	Изучение элементов техники «кроль на спине»	20		
3.4.	Основы техники «брасс»	7	нет	-
3.5.	Основы техники «баттерфляй»	7	нет	-
3.6.	Изучение техники стартов	14	контрольное занятие, соревнования	декабрь май
3.7.	Изучение техники поворотов	14		
4.	Игры и развлечения на воде	13	нет	-
5.	Теоретическая подготовка	8	беседы	в течение года
6.	Соревновательная практика	3	контрольные занятия, соревнования	декабрь, май
Итого		144		

Таблица №2

Примерный календарный учебный план - график

Виды подготовки	кол-во часов	месяц									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Общая физическая подготовка на суше	12	1,5	1,5	1,5	1	1	1,5	1	1,5	1	
Специальная физическая подготовка на суше	12	1,5	1,5	1,5	1	1	1,5	1,5	1,5	1	
Упражнения по освоению воды	14	3	3	2	2	1	1	1	1		
Изучение элементов техники «кроль на груди»	20	3	3	2	3	2	2	2	2	1	
Изучение элементов техники «кроль на спине»	20	3	3	2	3	2	2	2	2	1	
Основы техники «брасс»	7			1	1	1	1	1	1	1	
Основы техники «баттерфляй»	7			1	1	1	1	1	1	1	
Изучение техники стартов	14		2	1	2	2	2	2	1	2	
Изучение техники поворотов	14		1	2	2	1	2	2	2	2	
Игры и развлечения на воде	12,0	3	1,5	1	1	1	1	1	1,5	1	
Теоретическая подготовка	8	1	1	1		1	1	1	1	1	
Соревновательная практика	5		0,5		1			0,5	0,5	2	
Всего часов	144	16	18	16	18	14	16	16	16	14	

3.1. Содержание программного материала

3.1.1. Общая физическая подготовка на суше

Строевые упражнения, ходьба и бег; построения в шеренгу и в колонну; расчет по порядку, на первый-второй; размыкание и смыкания стоя на месте и в движении; передвижение шагом и бегом: ходьба и бег противходом и по диагонали, ходьба обычным шагом, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы с различными положениями рук, бег на носках, чередование бега с ходьбой, с ускорением. Бег на 15, 30 м с учетом времени.

Элементы спортивной ходьбы; ходьба выпадами, в упоре на руках и пятках «каракатица», в полуприседе «гусиный шаг», передвижение в положении сидя на полу ноги прямые, руки согнуты в локтях; прыжки на левой, правой, двух вперед - вверх, с поворотом на 90, 180, 360 градусов, через

скакалку: на одной, двух ногах, с двойным вращением; прыжки через простые препятствия.

Пробегание 60 и 100 метровых отрезков на время. Бег по пересеченной местности от 500 м до 1000 м без учета времени.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца); стретчинг и упражнения на развитие подвижности в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения, одновременные и поочередные, попеременные движения руками; поднятие и опускание плеч, круговые движения ими, с увеличенной амплитудой и скоростью; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; тоже но в упоре сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 кг в зависимости от возраста и подготовки обучающихся), передачи мяча друг другу, в кругу, парах, тройках; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном, назад с поворотом туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища, толчок одной рукой от плеча, сбоку через голову, подбрасывание и ловля мяча; тоже в прыжке или после поворота на 180-360 градусов.

Метание теннисных мячей в цель, броски баскетбольных мячей, выбрасывание от груди двумя руками набивных мячей на дальность из различных исходных положений (сидя, стоя).

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой; повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом; пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднятие и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении понимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом.

Упражнения для ног: приседания; пружинистые приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинистые покачивания в выпаде и др.

Прикладные упражнения: поднятие и переноска партнера вдвоём; поднятие и переноска партнера, синящего на своей спине; лазание в смешанном и простом висе с использованием гимнастической лестницы.

Игры малой и средней подвижности, эстафеты: беговые, прыжковые, с переносом предметов (мячей, кубиков, кеглей, ракеток); с метанием, бросками, ведением (мяча), жонглированием теннисными мячами, малыми легкими мячами, и др., прыжками и бегом с гимнастической скакалкой.

3.1.2. Специальная физическая подготовка на суше

Комплексы специальных физических упражнений на суше и на воде.

Стоя спиной к стене вплотную; лежа на спине на гимнастической скамейке; руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками) кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с. (как во время скольжения в воде); имитация предыдущего упражнения с дыханием и в сочетании с приседанием и выпрыгиванием вверх.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов: ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточка» (ладонь повернута назад); выполнение гребковых движений на суше и на воде; движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке; имитация движений ногами, как при плавании кролем лежа на груди прогнувшись вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед; имитация движений, плавание кроль на груди с гребковыми движениями руками и ногами, лежа на гимнастической скамейке; тоже упражнение, выполняя имитацию плавания на спине. Имитация техники движений руками в кроле на груди, стоя в наклоне вперед, тоже лежа на гимнастической скамейке. Имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор, в положении стоя в наклоне вперед. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на груди с проплыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками.

Стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля (во время выполнения

вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад).

Стоя, одна рука вытянута вверх, другая у бедра, имитация кролем на спине с притопыванием ногами в ритме 6-удраного кроля.

Имитация дыхания в согласовании с движениями руками кролем: стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); тоже , но другой рукой; стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сторону). Имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз; тоже лежа на спине на гимнастической скамейке.

Имитация движения ногами, как при плавании дельфином: стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем, тоже самое стоя на другой ноге; стоя у стены на расстоянии полушага от нее, волнообразные движений туловищем, стараясь касаться ягодицами стены.

Имитация техники движения ногами при плавании брасом: стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола; частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе «Пингвины»; выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и.п. ног, что и в предыдущем упражнении; сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами, как при плавании брассом.

Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющимися элементами техники поворотов на груди и спине. Имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине: подход к «поворотной стенке», касание ее рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние три элемента имитируются стоя на одной ноге).

Упражнения на тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющимися ведущими в плавании.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции. Имитация попеременных гребков руками в кроле на спине, растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади.

Имитация гребков руками, как при плавании дельфином, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор.

Упражнения для выполнения старта пловца: стоя руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, выполнять полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться; принять и.п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться; тоже упражнение только под команду свистком. Стретчинг.

Упражнения для подвижности суставов: вращения и махи руками в различных плоскостях с различной амплитудой и скоростью вперед, назад, разноименные вращения, тоже самое с гантелями (вес от 200 до 1000г в зависимости от возраста и физической подготовленности).

Выполнение движений с большой амплитудой: маятникообразные, пружинистые и вращательные, волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание, круговые движения.

Упражнения на развитие выносливости: переменный бег 60 — 20 - 60 - 2060-20, где шестьдесят метров бег с ускорением, 20 семенящий и переменный бег 20-100-20-100-20-100 наоборот 20 метров ускорение 100 метров медленным темпом или шагом; шестиминутный бег; бег Купера. Круговая тренировка.

3.1.3. Специальная техническая (плавательная) подготовка

С сентября по декабрь (4 месяца) проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений.

С января продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. Так же конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

Упражнения по освоению воды

С помощью подготовительных упражнений для освоения упражнений в воде решаются следующие задачи:

- сформировать комплекс рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоить рабочую позу пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде;
- устранить инстинктивный страх перед водой.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет ребёнку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую

подъёмную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Подготовительные упражнения по освоению воды: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями и движениями рук (за спиной, за головой, вытянуты вверх и т.д.); передвижения с изменением направлений «Змейка», «Хоровод», парами взявшись за руки. Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду, держась за вспомогательный поручень под бортиком на задержанном вдохе и открывание глаз под водой; то же самое упражнение, не держась за поручень. Подныривание и проплывание в обруч; упражнения «дельфин».

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и мощного быстрого выдоха после задержки дыхания на поверхности воды и в воду. Погружения в воду с открыванием под водой глаз и поиска на дне предметов (игра «Водолазы»). Дыхательные упражнения с опусканием лица в воду: вдох и продолжительный на 10 счетов выдох в воду. Стоя выполнить быстрый и глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос. Выпрыгивая из воды вверх, выполнять быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания; погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох чрез рот и нос; тоже упражнение повторяя 10-12 раз подряд.

Лежание и скольжение на груди, на спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна, от бортика с доской и без доски в руках. Скольжение с вращением. Скольжение на правом, левом боку; с элементами грибковых движений руками; с движениями ногами. Скольжение с поворот относительно продольной оси тела. Скольжения на груди с мячом в руках, выполняя попеременные движения ногами верх-вниз;

Учебные прыжки с низкого бортика: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа, седа на бортике; спад в воду из положения стоя, согнувшись с бортика, «солдатиком» прыжок вертикально вверх, руки вверху над головой; руки крест-накрест прижаты к груди; вытянуты и прижаты к бедру; ноги вместе носки вытянуты; вверх «бомбочкой» - прыжок в

группировке - колени прижаты высоко к животу, подбородок прижат к груди, руки крепко держат ноги за голень. Прыжки с низкого бортика с изображением различных фигур.

Прыжки со стартовой тумбочки: все те же упражнения, что и с низкого бортика.

Простые открытые и закрытые повороты. Доставание со дня одного, двух, трех предметов одновременно.

Изучение элементов техники плавания кролем на груди

Скольжение на груди с различными и.п. рук, и с элементарными гребковыми движениями; скольжение на груди толчком от дна, бортика: руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра, обе у бедра; скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках. Скольжение с элементарными движениями руками и ногами; скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; тоже, но гребок выполнить другой рукой; тоже, но гребок выполнить двумя руками поочередно; скольжение на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; повторить тоже, но другой рукой; в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2-3 упругих движения ногами из стороны в сторону, проскользить дальше; скольжение с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела. Во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., проскользить; повторить то же самое другой рукой; скольжение на груди, работают только руки (кроль на груди) в ногах зажата пенопластовая доска; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед-вверх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение, преодолевая 5-7 м.; тоже упражнение, но с плавательной доской в вытянутых вперед руках. Попеременные движения ногами: в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами вверх-вниз; в скольжении на груди с плавательной доской на вытянутых вперед руках.

Передвигаться вперед в скольжении на груди с помощью только гребковых движений руками, только движений ногами кролем; продвигаться

вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, а затем другой, проплыть ещё немного с помощью движений ногами; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., затем повторить движения другой рукой; в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользнуть еще немного вперед.

Плавание с помощью только движений ногами кролем: на груди, руки вытянуты вперед 12м.; на груди с доской в вытянутых вперед руках 1 бассейн.

Движение руками в кроле на груди: стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой, как при плавании кролем; то же, но другой рукой; стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем; то же, но с передвижением по дну бассейна шагом; то же упражнение с лицом опущенным в воду и выполняя дыхание; скольжение на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2-3 цикла движений руками, как при плавании кролем; то же упражнение, но с надувным кругом между бедер (довести повторение циклов движения руками до 4-5 в одном скольжении); в скольжении на груди с надувным кругом между бедер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3-5 циклов движений кролем; то же выполнить другой рукой; то же упражнение, но в и.п. руки вытянуты у бедер.

Скольжение на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения одной рукой, другая опирается на доску, ноги выполняют движения кролем, упражнения выполняется на задержке дыхания.

Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать медленные движения руками, как при плавании кролем на груди, с притоptyванием ногами в ритме 6-ударного кроля; то же упражнение, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; то же упражнение с лицом, опущенным в воду. Стоя на дне в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притоptyванием ногами в ритме 6-ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад); то же упражнение с продвижением мелкими шажками по дну бассейна.

Скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим

присоединением движений руками кролем, выполнить 2-3 цикла движений руками.

Проплывание кролем на груди 5-6 м. (2-3 попыток). Плавание кролем на груди с полной координацией, на задержке дыхания, после отталкивания от бортика или дна бассейна и и.п., одна рука вперед, другая у бедра, выполняя полных 4-5 циклов. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием, на вытянутых вперед руках с плавательной доской; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер. Плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем на груди, другая рука у бедра.

Плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с дыханием, во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, другая назад; вначале вдох выполнять через два цикла движений руками, затем — на каждый цикл движений.

Проплыть расстояние 12 м кролем на груди с полной координацией движения и дыханием; проплывание с помощью движений одними ногами кролем на груди с доской в вытянутых вперед руках- 20 м.

Плавание с различными вариантами дыхания, на «сцеплении», с «обгоном» двух-, четырех- и шести ударным кролем, плавание с «двусторонним дыханием», с дыханием на каждый третий и пятый гребок, плавание кролем с задержкой дыхания.

Изучение техники плавания кролем на спине

Скольжение на спине руки вытянуты вдоль бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра; на боку: нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра; скольжение на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; повторить то же, но другой рукой; в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить; во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., проскользить; повторить то же самое другой рукой (с использованием резинового круга зажатого между бедрами или пенопластовыми поплавками, закреплёнными к голеностопным

суставам); скольжение на спине, работают только руки, в ногах зажата пенопластовая доска; передвигаться вперед в скольжении на спине с помощью только гребковых движений руками, только движений ногами кролем.

Попеременные движения ногами в скольжении на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами вверх-вниз; в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу; попеременные движения ногами вверх-вниз, выворачивая носки стоп вовнутрь; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, а затем другой, проплыть ещё немного с помощью движений ногами; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., затем повторить движения другой рукой; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами; в скольжении на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользнуть еще немного вперед.

Плавание с помощью только движений ногами кролем: на спине, руки вытянуты вперед; на спине с доской, прижатой к животу 12-14м.

Скольжение на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем, выполнить 2-3 цикла движений руками, постепенно довести количество циклов до 5-6; тоже упражнение, но с вниманием на выполнение выдоха-вдоха в строгом согласовании с движением с одной рукой правой или левой.

Плавание кролем на спине с полной координацией, на задержке дыхания, после отталкивания от бортика или дна бассейна и и.п., одна рука вперед, другая у бедра, выполняя полных 4-5 циклов. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер.

Плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем на спине, другая рука у бедра. Проплывать расстояние 12, 16 м кролем на спине с полной координацией движения и дыханием. Проплывать расстояние 6 м с помощью движений одними ногами кролем на спине с доской в вытянутых вперед руках. Плавание на спине: одновременных и попеременных движений руками; с помощью движений ногами и одной руки; с «подменой»; «обгоном»; плавание

на «сцепление»; с выходом, как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами и различными положениями рук.

Основы техники плавания брассом

Скольжения на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше; скольжение на груди, руки вытянуты вперед, развести руки в стороны-вперед (нажимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше. Движения ногами, как при плавании брассом на груди и спине.

Стоя на дне бассейна: стоя боком к бортику и опираясь на него рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола с задержкой дыхания; частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе «Пингвины»; выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и.п. ног, что и в предыдущем упражнении; держась руками за бортик, движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руками держаться за бортик, выполнять движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руки вытянуты вперед, в руках плавательная доска, отталкиваясь от дна скользить и выполнять движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами брассом 2-3 цикла; тоже упражнения, но со скольжением на спине, руки у бедра; плавание с помощью движений ногами брассом, руки у бедер; плавание с помощью движения рук брассом, ноги вытянуты прямо с плавательной доской или надувным кругом между бедер. Выполнение упражнений, направленное на разучивание движений рук брассом.

Основы техники плавания дельфином

В скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить 3-4 упругих движения вверх-вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше; повторить движение, но с руками, вытянутыми у бедер; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и.п., проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами.

Движения ногами, как при плавании дельфином: стоя на дне бассейна на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем, тоже самое стоя на другой ноге; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами и туловищем, как при плавании дельфином (преодолеть на задержке дыхания 3-4 м); тоже упражнения, но в скольжении на спине; на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра:

тоже упражнение с ластами на ногах. Плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками.

Выполнение упражнений при разучивании движений рук дельфином. Выполнение упражнений, направленных на разучивание движений ног дельфином.

Изучение техники стартов

Соскоки с низкого бортика в гимнастический обруч на расстоянии 1 м от бортика; спад в воду из положения, сидя на низком бортике, ноги упираются в край сливного корытца, руки вытянуты вверх, голова между руками; спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (глубина бассейна не менее 120 см), стартовой тумбочки с последующим скольжением на груди на дальность; спад в воду из приседа в глубоком бассейне с высокого бортика.

Спад в воду с бортика, со стартовой тумбочки из приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (в бассейне глубиной не менее 180 см); спад в воду в глубоком бассейне с бортика, стартовой тумбочки из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, с последующим скольжением на дальность. Игра «Торпеды».

Вход в воду прыжком ногами вниз из приседа, седа, с низкого бортика с опорой о него руками; соскок ногами вниз с высокого бортика, стартовой тумбочки с последующим отталкиванием от дна, скольжением и подплыванием к бортику бассейна.

Выполнение стартового прыжка с тумбочки из положения сидя и стоя. Выполнение стартового прыжка с низкого бортика в глубокий бассейн; то же самое со скольжением на дальность.

Соскок в воду вниз ногами с метрового трамплина. Соскок в воду с бортика в глубоком бассейне с последующим подплыванием кролем на груди к бортику.

Варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и дельфином с махом руками вперед, с круговым движением рук; старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине.

Изучение техники поворотов

Учебный поворот при плавании на груди и на спине с остановкой после касания рукой поворотной стенки, вращением стоя на одной ноге на дне бассейна: имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну; техника поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде.

Повороты кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине.

3.1.4. Игры и развлечения на воде

Игра – сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать и делать правильные выводы. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые играющими, не только сравнительно легко перестраиваются при последующей, более углубленной и усложненной технике движений, но и облегчают овладение ею.

Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Во время игры происходит многократное повторение предметного материала в его различных сочетаниях и формах. Поэтому игровой метод необходимо применять с первых занятий.

Игры на занятиях по плаванию применяются строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого занятия, его содержания, в тесной связи со всем учебным материалом, изучаемым на занятиях. Занятия плаванием проводятся, как правило, в группе или подгруппе, что способствует формированию чувства товарищества, дружбы, коллективизма.

Игры на воде проводятся на каждом занятии плавания. По мере повышения спортивной подготовленности занимающихся постепенно, от занятия к занятию, игры все более усложняются.

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, количества участников, их возраста и уровня плавательной подготовленности

Умелый подбор игр дает возможность регулировать физическую и эмоциональную нагрузку занимающихся на уроке плавания.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной части урока, продолжительностью 5-20 мин, а иногда и более — в зависимости от содержания игры и задач данного урока.

2.4.5. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания детьми сущности спорта и раскрытия содержания нового для них вида деятельности в непривычной для них среде. Занятия проводятся с учётом возраста детей, материал излагается в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, рассказов или бесед в начале занятия или в форме объяснений во время отдыха.

Тема№1. Техника безопасности и правила поведения в бассейне.

Правила поведения на воде, в раздевальных помещениях, душевых комнатах. Меры предупреждения травматизма и несчастных случаев во время занятий. Оказание первой помощи утопающему.

Тема№2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний
Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием

в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний.

Тема №3. Здоровый образ жизни и здоровье человека.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям

Тема №4. Влияние плавания на организм человека

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно - сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека в процессе занятия плаванием. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Тема №5. Спортивный инвентарь и оборудование

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Тема №6: Что такое допинг?

Антидопинговые правила. Последствия допинга для здоровья. Наказание за антидопинговые правила.

Тема №7. История развития вида спорта «плавание».

Выдающиеся спортсмены-пловцы. Достижения российских спортсменов

Тема №8. Общая, специальная и техническая подготовка.

Влияние физических упражнений на развитие физических качеств. Изучение спортивной терминологии.

2.4.6. Соревновательная практика

Соревнования - это неотъемлемая составная часть процесса физического воспитания. На данном этапе обучения в течение учебного года для обучающихся в качестве контрольных мероприятий проводятся контрольные занятия с элементами соревновательной деятельности. Проведение таких мероприятий является важным и значимым психологическим фактором формирования личности ребенка младшего школьного возраста. Соревноваться

- значит соперничать с другими людьми в достижении определенного результата. Основным принципом соперничества является принцип справедливости и честной спортивной борьбы. При проведении таких мероприятий необходимо обращать внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне, настраивать детей не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств.

Важными в этом отношении являются подвижные и спортивные игры, игровые эстафеты. Когда дети соревнуются друг с другом, реально оценивая свои возможности, сравнивая себя с товарищем, то стремление к личному успеху, признанию собственных достоинств и достижений увеличивает силу рефлексии до самого высокого уровня. В групповых соревнованиях главным стержнем служат интересы группы, а успех или неудачу делят все вместе, сила и количество негативных эмоций снижается, ведь на общем фоне группы личные удачи и неудачи менее заметны. В этом случае тренеру-преподавателю необходимо показать зависимость общего результата от выполнения каждым обучающимся определенных действий.

2.4.7. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении занятий тренер-преподаватель формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм). Так же волевые качества (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественное посвящение в спортсмены;
- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- встречи со знаменитыми спортсменами-земляками;

- спортивные мероприятия;
- привлечение учащихся к посильной помощи в проведении соревнований.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время контрольных стартов и соревнований морально-волевых качеств.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Контрольные мероприятия и сроки их проведения

Критериями оценки обучающихся в течение всего учебного года являются регулярность посещения ими занятий и положительная динамика развития их физических качеств и технической подготовленности.

Для оценки применяются *входящий, текущий, промежуточный и итоговый* виды контроля.

Входящий контроль осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Цель - определить исходный уровень знаний и умений детей, определить формы и методы работы с обучающимися. На основании анализа результатов в план учебных занятий включаются необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, определяются нагрузки, повышающие уровень физической подготовленности.

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года после изучения отдельных тем. Для этого тренером-преподавателем могут использоваться такие методы контроля как педагогическое наблюдение, беседы, контрольные старты в рамках учебного занятия и т.п.

Промежуточный контроль осуществляется в декабре месяце на контрольном занятии с целью определения уровня освоения пройденного материала по технической (плавательной) подготовке и возможности перевода обучающихся для занятий на глубокой части бассейна.

Итоговый контроль осуществляется по итогам освоения учебного материала в конце учебного года.

Таблица №3

№п./п.	Вид контроля	Форма контроля	Метод контроля	Сроки проведения
1	входящий	Контрольное занятие	Тестирование по общей и специальной физической подготовке	сентябрь
2	промежуточный	Контрольное занятие	Тестирование по технической (плавательной) подготовке (тесты 3.2, 3.3.)	декабрь
3	итоговый	Контрольное занятие	Тестирование по общей и специальной физической подготовке	апрель
		Соревнования	Тестирование по технической (плавательной) подготовке (тест 3.3)	май
4.	текущий	Контрольное занятие	Тестирование по технической (плавательной) подготовке (тест 3.4.,3.5., 3.6.); устный опрос по темам теоретической подготовки	в течение года

Положительным результатом освоения Программы является прирост индивидуальных показателей обучающихся при выполнении контрольных тестов.

4.2. Перечень контрольных тестов

Таблица №4

№п./п.	Упражнение	Единица измерения
1. Нормативы общей физической подготовки		
1.1.	Бег на 30 м	с

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
2. Специальная физическая подготовка		
2.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с
2.2.	И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг. За головой. Бросок мяча вперед.	м
2.3.	И.П. – стоя, держа гимнастическую палку. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад с учетом ширины хвата	см
3. Специальная техническая (плавательная) подготовка		
3.1.	Плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине – 25 метров	Без учета времени
3.2.	Плавание кролем на груди- 25 метров	Без учета времени
3.3.	Плавание кролем на спине и кролем на груди - 50 м	Без учета времени
3.4.	Стартовый прыжок с тумбочки	Зачет/незачет
3.5.	Старт из воды при плавании на спине	Зачет/незачет
3.6.	Простой закрытый поворот	Зачет/незачет

4.3. Критерии оценки контрольных тестов

Таблица №5

Критерии оценки общей и специальной физической подготовки

№ п./п.	Тест	юноши	девушки	уровень
		результат	результат	
1. Общая физическая подготовка				
1.1.	Бег 30 м (с)	6,9	7,1	высокий
		7,0	7,2	средний
		7,1	7,2	низкий
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	4	высокий
		6	3	средний
		5	2	низкий
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на	+2	+3	высокий

	гимнастической скамье (от уровня скамьи) (кол-во раз)	+1	+2	средний
		0	+1	низкий
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	105	высокий
		108	103	средний
		106	101	низкий
2. Специальная физическая подготовка				
2.1.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	10,1	10,6	высокий
		10,2	10,7	средний
		10,3	10,8	низкий
2.2.	И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг. За головой. Бросок мяча вперёд. (м)	3,5	3,0	высокий
		3,4	2,9	средний
		3,3	2,8	низкий
2.3.	И.П. – стоя, держа гимнастическую палку. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад с учетом ширины хвата (см)	50	50	высокий
		49	49	средний
		48	48	низкий

Критерии оценки освоения техники стартов и поворотов

Стартовый прыжок с тумбочки

Оцениваются фазы старта:

1. Исходное положение: обучающийся встаёт на задний край тумбочки и по первому сигналу стартера переходит на передний край тумбочки и захватывает её пальцами стоп. Стопы на ширине плеч, угол сгибания в коленных суставах 30-40 градусов. Тело наклонено вперёд, мышцы ног напряжены, голова опущена вниз, и обучающийся смотрит на воду.

2. Натяжение и толчок: по стартовому сигналу обучающийся как бы вытягивается. Тело начинает движение вперёд, и пловец отпускает край тумбочки, далее полукруговым движением рук выносит их вперёд. После отрыва от тумбочки обучающийся (пловец) смотрит вниз вперёд.

3. Полёт: после отталкивания от тумбочки тело летит выпрямленным, и когда оно проходит пик полёта - сгибается, после этого ноги поднимаются вверх, чтобы был гладкий (обтекаемый) вход в воду.

4. Вход в воду: во время входа в воду голова находится между руками, а ноги выпрямлены, стопы вытянуты.

5. Скольжение: после погружения в воду, тело скользит под водой пока скорость не опустится до соревновательной.

6. Выход на поверхность: при плавании кролем и движения ног начинаются до достижения соревновательной скорости. Два дельфинообразных движения и один гребок выносят тело на поверхность воды. При этом этот первый гребок должен быть мощным.

Старт из воды при плавании на спине

Оцениваются фазы старта:

1. Исходное положение: обучающийся (пловец) находится в воде лицом к бортику, держась за стартовый поручень. Стопы находятся под водой и опираются о стенку бассейна, ноги согнуты в коленях. По команде "на старт", обучающийся (пловец) подтягивает себя к поручню, голова при этом опущена, руки согнуты в локтевых суставах.

2. Отталкивание: осуществляется по второму стартовому сигналу. Обучающийся (пловец) отталкивается от борта, отрывая руки от поручня пронося их над головой и выпрямляя ноги в коленях.

3. Полёт: происходит по дугообразной траектории. Голова запрокинута назад, руки проносятся над ней, ноги выпрямлены, стопы натянуты. Прогиб в спине обеспечивает отрыв от воды туловища и бёдер. За счёт этого сохраняется высокая скорость полёта.

4. Вход в воду: руки выпрямлены и натянуты, голова между ними. Ноги выпрямлены, стопы натянуты.

5. Скольжение и работа ног: после погружения в воду, обучающийся (пловец) скользит под водой, совершая при этом дельфинообразное движение туловищем. Далее приближаясь к поверхности воды начинается работа ног кролем на спине.

6. Выход на поверхность воды. После выхода на поверхность воды выполняется гребок и пронос руки.

Оценка «зачет»: элемент освоен - в основном все фазы выражены, выполнены с незначительными искажениями на высокой скорости, скольжение имеется, вход в воду «чистый»:

Оценка «незачет»: элемент не освоен - фазы не выражены, низкая скорость выполнения старта, движения рук и ног не согласованы, глубокое погружение, отсутствует скольжение, нет фиксации борта.

Простой закрытый поворот

Этот поворот используют начинающие пловцы, которые ещё не обучены повороту сальто, если речь о кроле на груди и на спине.

Фазы оценивания:

1. В последнем гребке перед стенкой бассейна сделать вдох, опустить голову в воду и коснуться рукой стенки бассейна.

2. Одновременно с касанием стенки бассейна подтягиваются ноги в положение группировки. Другая рука, не касаясь стенки бассейна, выполняет вращательные движения, помогающие быстро выполнить поворот.

3. После постановки стоп на стенку бассейна начинается отталкивание, руки вместе перед собой, голова между ними опущена вниз.

4. По достижению соревновательной скорости обучающийся выходит на поверхность и начинается работа руками и ногами.

Простой открытый поворот

Открытый простой поворот похож на закрытый, но единственное отличие — это то, что голова в воду не опускается и находится над водой

Оценка «зачет»: элемент освоен - выполнено с незначительными искажениями техники, быстро, четко и чисто.

Оценка «незачет»: элемент не освоен - выражена суетность, нет фиксации касания борта, слабое отталкивание ногами, низкое скольжение.

Зачисление детей, ранее занимавшихся в группах СО, в группы начальной подготовки на новый учебный год осуществляется в соответствии с Порядком приема, перевода и отчисления обучающихся в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа».

Методические указания к выполнению тестов

Тест «Бег 30 метров», Бег на 60 метров»

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30/60 метров. Методика выполнения. Бег выполняется из положения «среднего» старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест «Прыжок в длину с места»

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента. Методика выполнения. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)»

Методика выполнения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

Тест «Челночный бег 3 x10»

Методика выполнения. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тесты «Бег на 1000 м», «Бег на 2000 м»

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша. Методика выполнения. Бег проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Выполняется из положения высокого старта, без остановок. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается после преодоления указанной дистанции. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Тест «Бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг»

Оборудование: набивной мяч (вес 1кг.), мел, измерительная лента. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Испытуемый встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Делается две попытки. Засчитывается лучший результат. Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

Тест «Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад»

Оборудование: гимнастическая палка с разметкой или сантиметровая лента (рулетка). Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперед-назад, держа в руках гимнастическую палку. Далее ширина хвата уменьшается, лучший результат фиксируется в протокол. Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра

Тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка. Испытуемый встает на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица №6

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации Программы

N п./ п.	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска для плавания	штук	30
2.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
3.	Лопатки для плавания	пар	20

4.	Мат гимнастический	штук	15
5.	Мяч ватерпольный	штук	5
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
8.	Секундомер электронный	штук	8
9.	Скамейка гимнастическая	штук	6
10	Скакалки	штук	20
11.	Гантели	пар	20
12.	Резиновые амортизаторы	штук	20

6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы:

- 1.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
- 2.Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
- 4.Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.

- 5.Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. - Плавание: игровой метод обучения. М.: Олимпия-пресс, 2006.
- 6.Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. М.: Физкультура и спорт, 1974.
- 7.Макаренко Л.П. Юный пловец. М.: Физкультура и спорт, 1983.
- 8.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
- 9.Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте. М.: Советский спорт, 2006.
10. Плавание: Учебник для вузов // Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
11. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Плавание. - М, 2004.
12. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. - М.: 2003.
Авдиенко В.Б. Искусство тренировки пловца. Книга Тренера/ В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов. - М.: Изд-во ИТРК, 2019.- 320 с.
- 13.Брукс М. Подготовка Юных пловцов / Майкл Брукс - Москва: Евро-Менеджмент , 2018.- 241 с.
14. Разработка и реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта: методические рекомендации / Сост. А.П. Щербак – Электрон. текстовые дан.– Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. – 37 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1.

Возрастные особенности детей 7-8 лет при обучении плаванию

Семилетний возраст является переломным этапом в развитии ребенка. Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идёт более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование. К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит

значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей.

В этот период увеличение силы на 1 кг веса тела по сравнению с другими возрастными периодами достигает наибольшего прогресса. Ребёнок становится более стройным, с заметными контурами мускулатуры. Корковые отделы двигательного анализатора приближаются, по степени зрелости к мозгу взрослых людей.

Дети 7-8 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы современной техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Но при освоении сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. Детям этого возраста свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость.

Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы. Происходит освоение центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы. В этот период времени целесообразно применять разносторонние упражнения на суше и в воде, развивающие мускулатуру юного пловца.

У детей 7—8 лет мышца сердца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объём сердца и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин максимального потребления кислорода, развить и поддержать высокую мощности мышечной деятельности. Усиление сердечной деятельности происходит главным образом за счёт увеличения частоты сердечных сокращений. Частота сердечных сокращений в минуту у детей равна 134 ± 6 . Частота сердечных сокращений в покое также повышена.

Мышца сердца ребенка благодаря широкому просвету коронарных сосудов и быстрому кровообращению обильно снабжается кровью. Значительная эластичность стенок кровеносных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют функциональные возможности сердца. Поэтому сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо. При соблюдении постепенности для них полезны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег и бег на лыжах в умеренном темпе, плавание с умеренной интенсивностью и т.п. Относительно продолжительные упражнения в спортивном плавании полезны для детей потому, что здесь в работе принимают участие почти все

основные мышечные группы, выполняющие своеобразную роль «мышечного насоса», помогающего сердцу.

С 7 лет происходит заметное увеличение жизненной ёмкости легких. На развитие дыхательного аппарата ребенка большое влияние оказывают занятия спортом. Показатели функции дыхания у 7-8-летних пловцов со стажем 1—2 года соответствуют показателям 11—12-летних подростков, не занимающихся плаванием. Хорошо влияют на развитие дыхательного аппарата различные циклические упражнения на суше и специальные дыхательные упражнения.

Дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по несколько часов в день.

У детей этого возраста сравнительно «лёгкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Приложение №2

Игры на воде

Игра	Условия	Методические указания
Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.		
«Кто выше?»	Дети стоят в воде лицом к тренеру. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из неё как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призёра	Тренер-преподаватель объясняет причину успеха победителей (например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела).
«Полоскание белья»	Дети становятся лицом к тренеру, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде тренера они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных	Тренер - преподаватель объясняет причину успеха победителей (например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку,

	направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоща белье.	принимая наиболее обтекаемое положение тела).
«Переправа»	Дети располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу тренера передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».	Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае дети бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.
«Лодочки»	Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу тренера «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» дети спешат занять места у «причала».	В зависимости от подготовленности детей и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Дети могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.
«Карусель»	Дети становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу тренера они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 -круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.	В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».
«Рыбы и сеть»	Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу тренера все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного,	«Сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки; «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры; «рыба» считается

	опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.	пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих; победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».
«Караси и карпы»	Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к тренеру. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу тренера все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Тренер-преподаватель произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию	Подсчёт пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.
Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде		
«Кто быстрее спрячется под водой?»	Играющие становятся лицом к тренеру и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой.	Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.
«Сядь на дно»	По команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.	
«Хоровод»	Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу тренера они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.	После того как дети снова появятся над водой, тренер даёт им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.
«Морской бой»	Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к	Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

	тренеру. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.	
«Жучок-паучок»	Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу тренера дети движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».	При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить детям о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.
«Лягушата»	Дети («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала тренера. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» - прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.	
«Насос»	Дети становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).	До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.
«Водолазы»	Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см. Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу тренера они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.	Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.
«Охотники и утки»	Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него -	Перед началом игры тренер предупреждает ребят, чтобы удары мячом были не очень

	<p>«утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут изворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.</p>	<p>сильными и не причиняли болевых ощущений.</p>
«Поезд в туннель»	<p>Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».</p> <p>Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии друг от друга.</p>	<p>Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.</p>
«Утки-нырки»	<p>На поверхности воды устанавливаются несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда</p>	<p>Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.</p>

	побывает на всех «станциях».	
«Винт»	Играющие по команде тренера ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.	При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.
«Авария»	По команде тренера играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подосплет помощь».	До начала игры тренер подсказывает детям, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.
«Слушай сигнал!»	Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок. Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.	Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.
«Пятнашки с поплавком»	Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».	В зависимости от подготовленности участников игры вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.
«Кто сделает кувырок?»	Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде тренера поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять	После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты

	кувырки назад.	
Игры с выдохами в воду.		
«У кого больше пузырей?»	По команде тренера играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.	Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.
«Ваньки-встаньки»	Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу тренера стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнёры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.	Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, тренеру необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.
«Фонтанчики»	Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее. Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.	Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.
«Качели»	Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая	

	большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.	
«Кто победит?»	Играющие становятся в шеренгу и по команде тренера идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта.	При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).
Игры со скольжением и плаванием		
«Кто дальше проскользит?»	Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде тренера выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.	При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.
«Торпеды»	Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде тренера выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.	Скольжение выполняется только в сторону мелководья.
«Ромашка»	Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде тренера все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.	
«Кто выиграл старт?»	Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде тренера «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжением с движениями ногами кролем.	
Игры с прыжками в воду		
«Не отставай!»	Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу тренера они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.	Игру можно проводить с неумеющими плавать, если глубина воды достигает до уровня пояса или груди.
«Эстафета»	Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна	Напомнить участникам игры, что перед каждым

	<p>друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.</p>	<p>прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.</p>
«Прыжки в круг»	<p>Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.</p> <p>Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно тренер усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.</p>	<p>Обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.</p>
«На старт - марш!»	<p>Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.</p>	<p>В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.</p>
«Все вместе»	<p>Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок.</p>	<p>Для повышения интереса к игре участников можно разделить на две равные по силам команды.</p>
«Каскад»	<p>Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде они</p>	<p>Перед каждым прыжком тренер проверять правильность принятия</p>

	поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.	исходного положения.
Игры с мячом		
«Мяч по кругу»	Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.	В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.
«Салки с мячом»	Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».	
«Борьба за мяч»	Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.	

Приложение № 3

Примерное содержание учебных занятий

Занятие № 1

Задачи:

- организовать детей;
- ознакомить с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;
- ознакомить с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).

Подготовительная часть (на суше)

1. теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.
2. построение, расчёт по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих уроках).
3. разминка (общеразвивающие упражнения- проводится и на всех последующих уроках).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой:

1. упражнение «поплавок», «звёздочка», «медуза»;

2. сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 сек. и сделать глубокий вдох через рот;
3. то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

Основная часть (в воде)

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчёт на первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой:

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).
2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).
3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.
5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.
6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.
7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.
8. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
9. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду
10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).
11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.
12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.
13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводится и на всех последующих занятиях).

Занятие №2

Задачи:

- разучить упражнения для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания);
- ознакомить со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде)

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 занятия № 1.
2. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
3. Упражнение «звёздочка» на груди.
4. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
5. Упражнение «звездочка» на спине.
6. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
7. «Звёздочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.
8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).
9. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.
10. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и др.).

Занятие № 3

Задачи:

- разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения:

1. имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке);

2. имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде)

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнение 9 занятия № 2.

2. Скольжение на груди, обе руки у бедер.

3. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).

4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями:

- скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше;

- то же, но гребок выполнить другой рукой;

- то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно;

- скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.

5. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).

6. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).

Занятие № 4.

Задачи:

- изучить дыхание (вдох-выдох в воду);

- разучить скольжения с поворотом относительно продольной оси тела;

- разучить элементарные гребковые движения в скольжении.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде)

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

- опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай);

- сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох;

- то же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.

- сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.

- здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.

2. Упражнения 9 занятия № 2 и упражнения 2-4 занятия № 3.

3. Скольжения с элементарными гребковыми движениями:

- в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше;
- в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить;
- в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить.

4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела:

- в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине;
- то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

Занятие № 5.

Задачи:

- ознакомить с движениями ногами кролем на груди и на спине;
- совершенствовать умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении;
- совершенствовать умения дыхания.

Подготовительная часть (на суше)

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде)

Разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжения с вращениями - все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.

Упражнения:

1. Сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.
2. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.
3. То же на задержке дыхания.
4. Скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди, одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания.
5. То же с плавательной доской в вытянутых руках.

6.Кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле.

7.Упражнения 1-4 занятия № 3 и упражнения 7-8 занятия № 4.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду и скольжения с простейшими гребковыми движениями («Ваньки-встаньки», «Качели», «Кто победит?», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»).

Занятие № 6.

Задачи:

- обучить умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью движений ногами кролем;
- совершенствовать навык дыхания в воде.

Подготовительная часть (на суше)

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде)

Разминка с использованием скольжения с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжения с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

Упражнения:

- 1.Упражнения 7-8 занятия № 4 и упражнения 4-5 занятия № 5.
- 2.Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, проскользить.
- 3.Здесь и далее, до 12 занятия включительно, упражнения в скольжении продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями.
- 4.Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести их над водой в исходное положение, проскользить.
- 5.То же, но на спине.
- 6.Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, проскользить.
- 7.То же, но на спине.
8. Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках.
- 9.Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде с мячами («Салки с мячом», «Борьба за мяч», эстафета в скольжении с мячом в руках).

На первых занятиях проводится освоение детей с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 7-го занятия изучаются элементы техники спортивного плавания; с 13-го - подключаются упражнения для изучения способов плавания кроль на груди и на спине, с 21-го – упражнения для изучения старта и поворотов.

После того, как дети успешно пройдут зачётные тесты, их переводят в большую ванну. Здесь, начиная с 49-го занятия, подключаются упражнения для изучения техники брасса, с 61-го – техники дельфина. В конце апреля дети сдают контрольно-переводные нормативы, после чего до конца учебного года они продолжают изучать и совершенствовать элементы техники спортивных стилей плавания.

В этот период занятия планируются таким образом, что 70% от общего объёма тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 30% общего объёма плавания посвящаются изучению техники плавания брассом и дельфин и совершенствованию в ней. Всё это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами.

Техника плавания изучается отдельно в строгой последовательности:

- 1) положение тела,
- 2) дыхание,
- 3) движения ногами,
- 4) движения руками,
- 5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

- изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна или дно;

- движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

- изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

- изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

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

- 1/ движения ногами с дыханием;
- 2/ движения руками с дыханием;
- 3/ движения ногами и руками с дыханием;
- 4/ плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности детей. На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами находится в пропорции 1:1.

Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

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

-проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

-чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации). Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

-разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

-умение применять различные варианты техники плавания в изменившихся условиях;

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

Приложение №5

Описание техники способов плавания

Кроль на спине. Кроль на спине характеризуется попеременными непрерывными движениями руками и ногами. Основное отличие его от остальных спортивных способов плавания состоит в положении тела и дыхании (выдох выполняется над водой).

Положение тела. Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом, близком к горизонтальному, положении (угол «атаки» 6—10°), плечи слегка приподняты. Голова лежит на воде, лицо обращено вверх, а подбородок слегка опущен на грудь.

Движения ногами. Так же как в кроле на груди, ноги при плавании кролем на спине выполняют непрерывные попеременные движения сверху вниз и снизу вверх с амплитудой, составляющей примерно третью часть роста пловца. Эти движения обеспечивают телу устойчивое горизонтальное положение и поддерживают скорость продвижения вперед. Движение ноги вверх называется гребковым (рабочим), а вниз — подготовительным.

Подготовительное движение (сверху вниз). В крайнем верхнем положении выпрямленная в коленном суставе с повернутой внутрь расслабленной стопой нога находится у поверхности воды и занимает несколько наклонное по отношению к туловищу положение. Движение вниз начинается с разгибания прямой ноги в тазобедренном суставе. Пройдя горизонтальное положение, прямая нога продолжает движение вниз, сгибаясь в тазобедренном суставе (назад) примерно до угла в 170°. Далее нога начинает сгибание в коленном суставе, при этом голень и стопа продолжают движение вниз, а бедро, разгибаясь в тазобедренном суставе, начинает движение вверх. Когда угол между передней поверхностью бедра и туловищем (в тазобедренном суставе) составит примерно 130—140°, движение ноги сверху вниз считается законченным.

Рабочее движение (снизу вверх). Движение вверх начинается с последовательного разгибания ноги в коленном и голеностопном суставах (в последнем разгибание осуществляется в самом конце гребка), нога продолжает сгибаться в тазобедренном суставе. В этот момент бедро, голень и стопа движутся вверх. Когда коленный сустав окажется у поверхности воды, бедро начинает движение вниз, опережая голень и стопу, которые продолжают движение кверху. Опережающее движение бедра вниз способствует быстрому разгибанию ноги в коленном суставе и тем самым увеличивает скорость захлестывающего движения стопы вверх-назад. В результате такого движения ноги стопа создает некоторую силу тяги, которая способствует продвижению пловца вперед. Когда нога выпрямляется в коленном суставе, рабочее движение считается законченным.

Движения руками. Цикл движений одной руки состоит из следующих фаз: вход руки в воду и наплыв, опорная часть гребка, основная часть гребка, выход руки из воды, движение (пронос) руки над водой. Существует два

варианта техники выполнения гребка руками в кроле на спине: гребок прямой и гребок согнутой рукой. Гребок прямой рукой более прост, но менее эффективен в связи с малым периодом действия максимальной силы тяги.

Вход руки в воду и наплыв. В момент вкладывания руки в воду тело начинает поворачиваться вокруг продольной оси в сторону вошедшей в воду руки. В связи с этим прямая рука опускается вниз-вперед и в сторону. В конце очень непродолжительного наплыва рука начинает сгибаться в локтевом суставе, а кисть движется в перпендикулярное направлению движения положение и начинает «захватывать» воду. Все это происходит на глубине не более 15 см.

Опорная часть гребка. Продолжая движение вниз-вперед и в сторону, рука сгибается в локтевом суставе до угла в 160° ; при этом локоть опускается вниз, а кисть располагается перпендикулярно направлению движения тела, оставаясь выше локтя.

Основная часть гребка начинается в тот момент, когда рука начинает двигаться назад. Двигаясь вдоль тела назад, рука продолжает сгибаться в локтевом суставе, образуя в середине гребка угол между плечом и предплечьем примерно 120° . Кисть продолжает находиться около поверхности воды, а локоть — ниже кисти. Во второй половине этой фазы рука постепенно разгибается в локтевом суставе и заканчивает основную часть гребка, когда кисть достигает бедра. На протяжении всей основной части гребка кисть сохраняет перпендикулярное направлению движения положение и находится у поверхности воды. Усилению гребкового движения способствует также поворот туловища вокруг продольной оси примерно на $25-30^\circ$.

Выход руки из воды. К моменту завершения движения руки в воде, когда кисть оказывается около бедра, напряжение мышц, принимающих участие в гребке, прекращается. В следующий момент из воды последовательно поднимаются кисть, предплечье, плечо и начинается пронос руки над водой.

Движение руки над водой. Быстрое движение прямой руки над водой осуществляется в плоскости, проходящей через плечевой сустав и расположенной либо вертикально, либо под некоторым углом (не более 15°) наружу. В конце проноса ладонь также поворачивается наружу.

Дыхание. Несмотря на то, что в кроле на спине дыхание не зависит от условий среды (вдох и выдох выполняются над водой), оно должно быть непрерывным и ритмичным. Вдох выполняется через широко открытый рот во время проноса руки над водой, а выдох — во время ее движения в воде.

Общая координация движений. Согласование движений руками и ногами осуществляется следующим образом: когда правая рука выполняет наплыв, левая нога производит удар снизу вверх (одновременно правая опускается вниз); продолжая движение, правая рука выполняет опорную и начало основной части гребка, а левая нога движется вниз (одновременно правая делает удар вверх); затем правая рука выполняет основную часть гребка, а левая нога снова производит удар снизу вверх (правая нога движется вниз). Согласование гребкового движения левой руки с движениями ногами происходит в такой же последовательности.

Кроль на груди.

Кроль на груди характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Это самый быстрый спортивный способ плавания и самый популярный.

Положение тела. Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом, близко к горизонтальному, положении (угол «атаки» $0-8^\circ$). Голова опущена в воду (лицом вниз) настолько, что уровень воды находится примерно у верхней части лба.

Движения ногами. Ноги выполняют непрерывные попеременные движения сверху вниз и снизу вверх с амплитудой (ширина размаха стоп), равной примерно одной четвертой части роста пловца. Движения ногами обеспечивают устойчивое, горизонтальное положение тела и поддерживают скорость продвижения. Движение ноги вниз называется *рабочим*, или *гребковым* (оно способствует некоторому продвижению тела вперед), а движение вверх — *подготовительным* (оно не влияет на продвижение тела вперед).

Подготовительное движение (снизу вверх). В крайнем нижнем положении нога выпрямлена в коленном суставе, а стопа повернута внутрь. По отношению к туловищу нога занимает наклонное положение, так как она остается согнутой в тазобедренном суставе. Движение вверх начинается с разгибания прямой ноги в тазобедренном суставе. До горизонтального положения нога движется прямая. Далее нога начинает сгибание в коленном суставе, а голень и стопа продолжают движение вверх. В этот момент нога, сгибаясь в тазобедренном суставе, начинает движение вниз. Когда угол между передней поверхностью бедра и туловищем (в тазобедренном суставе) составит $165-170^\circ$, а между задней поверхностью голени и бедра (в коленном суставе) — $130-140^\circ$, движение ноги снизу вверх считается законченным.

Рабочее движение (сверху вниз) начинается с последовательного разгибания ее в коленном и голеностопном (в самом конце гребка) суставах и одновременного сгибания в тазобедренном суставе. В этот момент все части ноги движутся вниз. Затем голень и стопа продолжают движение вниз до полного разгибания ноги в коленном суставе, а бедро, опережая голень и стопу, начинает движение кверху. Это опережающее движение бедра способствует увеличению скорости движения стопы вниз за счет хлыстообразного движения ноги в целом. Рабочее движение считается законченным, когда нога полностью выпрямится в коленном суставе.

Движения руками. Цикл движений одной руки состоит из следующих фаз: вход руки в воду и наплыв, опорная часть гребка, основная часть гребка, выход руки из воды, движение (пронос) руки над водой.

Вход руки в воду и наплыв. После проноса по воздуху слегка согнутая в локтевом суставе рука вкладывается в воду под острым углом впереди одноименного плечевого сустава в обтекаемом положении и в такой последовательности: кисть, предплечье, плечо. Затем рука разгибается и в этом положении движется вперед и вниз. Когда наплыв заканчивается, рука незначительно сгибается в локтевом суставе, а кисть начинает поворачиваться в положение, перпендикулярное направлению движения. В этот момент рука составляет угол с поверхностью примерно равный $15-20^\circ$.

Опорная часть гребка. Двигаясь вперед и сверху вниз рука продолжает сгибаться в локтевом суставе до угла $135-140^\circ$, а кисть перемещается под продольной осью тела. К концу этой фазы, когда угол между горизонталью и рукой составляет $40-45^\circ$, кисть принимает вертикальное положение.

Основная часть гребка. Продвигаясь под туловищем, рука продолжает сгибаться в локтевом суставе, образуя в середине гребка угол между плечом и предплечьем, равный $90-100$ градусам. Далее рука постепенно начинает разгибаться и заканчивает основную часть гребка почти прямой. Основная часть гребка завершается, когда рука достигает линии таза.

Выход руки из воды. Когда кисть руки достиг бедра, активные мышечные усилия, направленные на продвижение тела вперед, прекращаются, и плечевой сустав поднимается из воды. В следующий момент из воды последовательно поднимаются плечо, предплечье, кисть и начинается движение (пронос) руки над водой.

Движение руки над водой. Согнутая или полусогнутая рука без излишнего напряжения кратчайшим путем быстро проносится над водой и

вкладывается в воду. Во время проноса локоть приподнят, а кисть удерживается у поверхности воды. Правильное согласование движений руками в кроле на груди основано на получении наиболее высокой, относительно равномерной скорости движения пловца на протяжении каждого цикла. Поэтому пауза между окончанием основной части гребка одной рукой и началом основной части гребка другой рукой должна быть такой, чтобы сохранялась достигнутая скорость движения пловца.

Дыхание. На один цикл движений выполняется один вдох и один выдох. Для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки (вправо или влево) настолько, чтобы рот оказался над водой. Вдох выполняется быстро и активно через широко открытый рот в первой половине проноса руки над водой. После этого голова быстро поворачивается в воду (лицом вниз), и сразу же начинается выдох сначала через рот, затем через нос. Выдох продолжительнее вдоха; между вдохом и выдохом, а также между выдохом и вдохом не должно быть пауз.

Общая координация движений. В кроле на груди высокая скорость достигается за счет непрерывности рабочих движений руками и ногами, четкого согласования всех движений с дыханием. Если пловец выполняет вдох под правую руку, то в этот момент левая рука находится в фазе наплыва, правая рука осуществляет первую половину проноса, правая нога совершает удар сверху вниз, а левая нога поднимается снизу вверх. Если же вдох производится под левую руку, то соответственно меняются положения правой и левой рук и ног.

Разработчики Программы:

Инструктор-методист:

Акаёмов Олег Владимирович

Тренеры-преподаватели:

Жганьяр Наталья Германовна

Акаёмов Егор Олегович