



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПЛАВАНИЕ»**
(физкультурно-спортивной направленности)

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 12 – 17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Авторы-составители: Рудакова Лариса Альбертовна
Точилев Александр Павлович

Пояснительная записка

Актуальность программы «Плавание».

В настоящее время происходит актуализация роли дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, что обуславливает необходимость его совершенствования в связи быстро развивающимися общественными потребностями, социальным заказом государства системам образования и физического воспитания в части состояния физического развития, здоровья и двигательной подготовленности населения; потребности личности в физическом самосовершенствовании, саморазвитии; потребности экономики и обороны страны.

Данная дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте; подготовку к сдаче норм ГТО.

Плавание рассматривается и как эффективное средство тренировки кардио-респираторной системы, закаливания, так как организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой – водная среда, и благодаря чему плавание для детей становится уникальным средством полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Новизна программы «Плавание» заключается в комплексном подходе к обучению и оздоровлению учащихся. Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Так же при обучении навыкам плавания уделяется особенное внимание выполнению различных упражнений на освоение с водной средой с использованием плавательного инвентаря. Широко используется игровой метод обучения, что позволяет качественнее освоить навыки плавания, делает занятия более интересными и помогает создать благоприятный эмоциональный фон.

В процессе обучения учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося в соответствии с состоянием его здоровья, развитием интересов; дифференцируются знания, физические нагрузки, а также приемы педагогического действия.

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» разработана для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах (далее СОГ), которые организуются в Частном образовательном учреждении «Образовательный комплекс «Точка будущего» (в дальнейшем ОК).

К занятиям в СОГ допускаются все обучающиеся, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний (наличие медицинского допуска), без специального профильного отбора.

Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период обучения в учреждении. В СОГ осуществляется спортивно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники плавания.

Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

Нормативная часть определяет цели и задачи деятельности ОК в рамках представленной программы, режимы учебной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке обучающихся, условия зачисления и перевода обучающихся на последующие годы обучения многолетней подготовки.

Представлен учебный план и методическое содержание дополнительной общеразвивающей программы по плаванию.

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Плавание»:

- физическое воспитание и физическое развитие личности через освоение навыков плавания спортивными способами.

Задачи:

- повышение уровня координационных способностей обучающихся через освоение навыка плавания спортивными способами кроль на груди, кроль на спине;
- воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- оздоровление и закаливание.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Плавание».

По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания, и обучающийся осваивает следующие планируемые результаты:

личностные результаты:

- культура поведения, развитие физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;
- потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям плаванием;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха; продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач на занятии;

метапредметные результаты:

- овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

предметные результаты: навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о спортивном плавании, устойчивый навык плавания спортивными способами кроль на груди, кроль на спине, навыки саморегуляции;

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта обучающийся должен **знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.

владеть/использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Плавание»

Программа направлена на укрепление здоровья, посредством освоения навыка плавания, формирование потребности к занятиям плаванием.

Тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать творческий потенциал ребенка, способствует развитию и совершенствованию двигательных навыков, помогает реализовать потребность ученика в общении.

По своей целевой направленности программа **физкультурно–спортивная**, так как нацелена на формирование плавательных навыков, бережного отношения к своему здоровью, навыков личной гигиены, умение владеть своим телом в непривычной среде.

По уровню освоения дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» является базовой.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, оптимальную для обучающихся сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

На данном уровне обучающиеся осваивают:

- правила поведения на занятиях, правила безопасного поведения на воде;
- информацию о плавательных упражнениях, об использовании инвентаря в процессе обучения навыку плавания, о спортивных стилях кроль на груди, кроль на спине; брасс; дельфин (по элементам); стартах; простых поворотах;

- общие и специальные упражнения для развития координационных способностей;

- комплексы общеразвивающих физических упражнений пловца на суше и воде;

- понятие роли и значения плавания как жизненно важного навыка для человека.

Реализация программы на базовом уровне направлена на формирование культуры здорового образа жизни, мотивации личности к познанию, на организацию свободного времени обучающихся.

Особенности организации учебного процесса.

Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

Общее количество часов: 136 ч.

Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю 2 академических часа (1 час 20 минут), итого 4 академических часа в неделю.

Форма организации занятия: групповая.

Состав группы обучающихся – постоянный.

Программа адресована детям, выбравшим плавание как основной вид дополнительного образования, возраст обучающихся от 8 до 17 лет.

Для обучения принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям плаванием без специального профильного отбора.

Занятия проводятся в группе, численностью от 6 до 15 обучающихся.

Группы формируются из обучающихся 8 – 17 лет.

Организация и содержание методов оценки уровня усвоения программы обучающимися.

Оценивание на занятиях будет производиться на основании системы критериального оценивания ОК ТБ, включающей в себя поддерживающее и констатирующее оценивание. Во время занятий педагог осуществляет поддерживающее оценивание, в процессе которого отмечает успехи образовательного продвижения обучающегося и мотивирует его с помощью различных приемов: «улитка», «гамбургер» и др.

В качестве основной формы промежуточной и итоговой аттестации по программе «Плавание» является устный опрос (теоретическая часть), участие в соревнованиях (практическая часть) в конце каждого года обучения.

Основной формой контроля усвоения содержания программы являются соревнования или итоговое занятие (в зависимости от уровня психологической и физической подготовки обучающегося). Предполагается, что в течение учебного года обучающийся должен освоить технику плавания спортивными способами кроль на груди, кроль на спине с выполнением стартов и поворотов на дистанции, брасс.

Констатирующее оценивание осуществляется по окончании каждого модуля и всего учебного курса в целом. Система оценивания включает в себя теоретическую (тестирование) и практическую (проплывание дистанции) части и строится по принципу «зачёт/не зачёт».

Текущий контроль включает следующие формы: констатирующее оценивание освоения навыка плавания по элементам; итоговые занятия в конце каждого модуля.

Показателями устойчивости интереса к деятельности группы можно считать:

- текущую и перспективную сохранность контингента, наполняемость групп;
- положительные мотивы посещения занятий;
- осознание обучающимися значимости и полезности предмета (в частности плавания) для себя;
- оценка ребенком роли занятий плаванием в его планах на будущее; широкое применение обучающимися навыка плавания на практике.

Личностные достижения обучающихся.

В качестве основных критериев оценивания данного параметра по программе «Плавание» используются следующие:

1. направленность динамики личностных изменений:
 - характер изменения личностных качеств;
 - направленность позиции обучающегося в жизни и деятельности.
2. нравственное развитие обучающихся (ориентация на нравственные ценности):
 - характер отношений между педагогом и ребенком, между членами спортивной группы, микроклимат в группе;
 - культура поведения обучающегося;
 - адекватность поведения, выбора обучающимися позиций в отношениях и решений в различных ситуациях;
 - освоение обучающимися культурных ценностей.
3. творческая активность и самостоятельность обучающихся:
 - настроение и позиция ребенка в физкультурно – спортивной деятельности (желание – нежелание, удовлетворенность – неудовлетворенность);
 - эмоциональный комфорт (или дискомфорт) в процессе занятий;
 - способы выражения собственного мнения, точки зрения;
 - желание освоить материал сверх программы или сверх временных границ курса обучения;
 - степень стабильности физкультурно – спортивных достижений во временном и качественном отношениях;
 - динамика развития каждого ребенка и группы в целом;
 - удовлетворенность учащихся собственными достижениями, объективность самооценки.

Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля	Диагностический инструментарий (формы, методы диагностики)
Личностные результаты	овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками	«Ответственность» (готовность к уроку, работоспособность, посещаемость)	текущий контроль	Беседа, визуальная оценка
	проявление дисциплинированности,		текущий контроль	Беседа, визуальная оценка


	внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели			
	наличие мотивации к труду		текущий контроль	Беседа, визуальная оценка
Мета-предметные результаты	способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	«Понимание» (выполнение теоретических заданий)	текущий контроль	Беседа, визуальная оценка
	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия		текущий контроль	Беседа, визуальная оценка
	определять наиболее эффективные способы достижения результата		текущий контроль	Беседа, визуальная оценка
Предметные результаты	освоение спортивных стилей плавания, стартов, поворотов	«Достижения» (выполнение контрольных заданий)	промежуточный контроль	Визуальная оценка техники выполнения упражнений
	проплывание дистанции, участие в соревнованиях		итоговый контроль	Контрольные замеры, хронометраж

**Раздел 1.
Учебно-тематический план**

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка 4 ч				
1.1.	Инструктаж по ТБ	30 мин	в течение занятий	-	беседа/контроль выполнения правил
1.2.	Правила личной гигиены, закаливания	30 мин	в течение занятий	-	беседа/контроль выполнения правил
1.3	Основы техники плавания спортивными способами кроль на груди, кроль на спине; правила соревнований	1ч 30 м	в течение занятий	-	рассказ/показ
1.4	Основы техники спортивных способов брасс, дельфин, правила соревнований	30 мин	в течение занятий	-	рассказ/показ
1.5	Основы техники стартов и поворотов, правила соревнований	30 мин	в течение занятий	-	рассказ/показ
1.6	Комплексное плавание; правила соревнований	30 мин	в течение занятий	-	рассказ/показ
2	Общая физическая и специальная техническая подготовка 126 ч				
2.1.	Общеразвивающие упражнения (ОФП)	36	-	36	визуальная оценка техники выполнения упражнений
2.2.	Специальная техническая подготовка (СТП)	90	-	90	визуальная оценка техники выполнения упражнений, хронометраж
Соревнования и контрольные испытания 6 ч					
3.1	Контрольные испытания	6	-	6	визуальная оценка техники выполнения упражнений, хронометраж
Итого: 136 ч					

**Раздел 2. Содержание дополнительной общеразвивающей программы
базового уровня по плаванию для СОГ**

разделы/ темы	Содержание учебной темы
Теоретическая подготовка	
Тема 1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на воде.
Тема 2	Личная гигиена занимающихся в бассейне, закаливание.
Тема 3	Основы техники плавания кролем на груди: а) кроль на груди в полной координации; б) техника работы ног (в согласовании с дыханием); в) техника работы рук (в согласовании с дыханием); г) согласование техники работы ног и рук в кроле на груди (с дыханием) д) правила соревнований
	Основы техники плавания кролем на спине: а) кроль на спине в полной координации; б) техника работы ног (в согласовании с дыханием); в) техника работы рук (в согласовании с дыханием); г) согласование техники работы ног и рук в кроле на спине (с дыханием) д) правила соревнований
Тема 4	Основы техники плавания брассом: а) брасс в полной координации; б) техника работы ног (в согласовании с дыханием); в) техника работы рук (в согласовании с дыханием); г) согласование техники работы ног и рук в брассе (с дыханием) д) правила соревнований
	Основы техники плавания дельфином: а) дельфин в полной координации; б) техника работы ног (в согласовании с дыханием); в) техника работы рук (в согласовании с дыханием); г) согласование техники работы ног и рук в дельфине (с дыханием)
Тема 5	Техника поворотов: а) простой открытый и закрытый поворот; б) поворот «маятник» г) повороты в к/п
	Техника стартов: подготовительные и имитационные упражнения; учебные прыжки с бортика.
Тема 6	Комплексное плавание: а) порядок чередования стилей; б) особенности поворотов при смене стиля; в) правила соревнований

Раздел 2	Общая физическая подготовка, специальная техническая подготовка
	Частное общеобразовательное учреждение «Образовательный комплекс «Точка будущего»
Тема 1	<p>Освоение водной среды.</p> <p>Комплекс ФУ на воде, дыхательные упражнения, подводящие упражнения.</p> <p><u>Дыхание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - на суше; - у опоры; - погружения с задержкой дыхания/с выдохом; многократные вдохи-выдохи; - в передвижении по дну бассейна с подвижной опорой; - дыхание/задержка дыхания в комплексе с упражнениями на воде; - дыхание в согласовании с работой ног/рук в спортивных способах плавания; - плавание кролем на груди, на спине; - ныряние за предметами. <p><u>Освоение с водой:</u></p> <p>лёжа на воде</p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинация упражнений «звёздочка»-«солдатик»-«стрелочка»-«поплавок»-«камушек»-«медуза» на груди, на спине в различных сочетаниях, на задержке дыхания и в сочетании со вдохом и выдохом; - подвижные игры на воде. <p><u>Баланс:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения лёжа на воде с удержанием баланса «стрелочка» на груди, на спине, с изменением положения рук; - упражнения лёжа на воде с использованием инвентаря (плавательные доски, гантели, нудлы), на груди, на спине, с поворотами, на задержке дыхания; с дыханием; - упражнения с предметами на удержание вертикального положения тела на глубокой части бассейна; - чередование вертикального и горизонтального положения тела; - плавание на доске с работой ногами; руками; - плавание с мячом в руках; - плавание с колобашкой.
Тема 2	<p>Скольжение.</p> <p>Комплекс ФУ на баланс; имитационные, подводящие упражнения на суше.</p> <p><u>Освоить толчок ногами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выпрыгивания вверх, с опорой руками на бортик; выпрыгивания вверх с различным положением рук, руки в «стрелочке»; из приседа с погружением в воду, отталкиванием от дна ногами; - толчок от дна вперёд, в наклоне с предметом/без в руках; - толчок ногами от бортика: присед – группировка – подкрутка в горизонтальное положение тела – руки в «стрелочке» - постановка стоп на стенку бассейна, толчок – скольжение. <p><u>Скольжение:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения в ходьбе по дну бассейна, с инвентарём (доска, нудл, гантеля) в руках: отталкивание ногами от дна – короткое скольжение на задержке дыхания/с выдохом в воду; то же без инвентаря с различным положением рук; постепенно удлиняем скольжение; - скольжение с толчком от бортика; с инвентарём/без, на задержке дыхания/с выдохом;

	<ul style="list-style-type: none"> - скольжение с различным положением рук; - скольжение с различным положением тела: на груди/спине/боку; - скольжение с изменением положения тела; - скольжение в комбинации с упражнениями; - скольжение под водой с элементами спортивных стилей плавания; - скольжение после гребковых движений руками, ногами; - скольжение после поворота.
<p>Тема 3</p>	<p>Кроль на груди</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа ног кролем на суше; - работа ног кролем сидя на бортике; - работа ног кролем, лёжа на воде, с опорой на бортик; - работа ног кролем в скольжении с подвижной опорой; - скольжение с работой ног кролем с различным положением рук, туловища; - техника работы ног кролем в согласовании с дыханием: у бортика; в передвижении по дну с доской, в скольжении с подвижной опорой, вдох с поворотом головы в сторону; - плавание «на ногах» с дыханием короткими отрезками 25-50 м; - работа рук кролем на груди на суше: стоя боком у стены, в парах; - работа рук кролем на груди стоя в воде, лицом к бортику и с опорой на бортик; - работа рук кролем на груди, стоя в наклоне вперёд с опорой руками на бортик, лицо в воду, на задержке дыхания; - работа рук кролем на груди лёжа на воде, с опорой на бортик; - работа рук кролем в передвижении по дну, в наклоне с доской в руках; - скольжение с работой одной, двумя руками с доской в руках; - то же, в плавании короткими отрезками 25-50 м; - техника работы рук кролем в согласовании с дыханием: на суше; у бортика; в ходьбе по дну, в скольжении с работой 1-2 руками, - согласование работы рук и ног в кроле: на суше; в ходьбе по дну; в скольжении с работой ног + 1 рука; + 2 руки; - в согласовании с дыханием: на суше; лёжа на воде с опорой на бортик, в скольжении с подвижной опорой; - плавание кролем в полной координации короткими отрезками 25 – 200 м <p>Кроль на спине</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа ног кролем на суше; - работа ног кролем сидя на бортике; - работа ног кролем, лёжа на воде, с опорой на бортик; - работа ног кролем в скольжении с подвижной опорой; - скольжение с работой ног кролем с различным положением рук, туловища; - техника работы ног кролем в согласовании с дыханием: в скольжении с подвижной опорой, вдох-выдох на 8-6-4 удара ногами; - плавание «на ногах» с дыханием короткими отрезками 25-50 м; - работа рук кролем на груди на суше: стоя боком у стены, в парах; - работа рук кролем на груди стоя в воде, лицом к бортику и с опорой на бортик; - работа рук кролем на спине, лёжа на воде, с поддержкой партнёра; - работа рук кролем в передвижении по дну, спиной вперёд; - скольжение с работой одной, двумя руками с доской в руках; - то же, в плавании короткими отрезками 25-50 м; - техника работы рук кролем в согласовании с дыханием: на суше; у бортика; в ходьбе по дну, в скольжении с работой 1-2 руками, - согласование работы рук и ног в кроле: на суше; в ходьбе по дну; в скольжении с работой ног + 1 рука; + 2 руки;

	<p>- в согласовании с дыханием: на суше; в скольжении с подвижной опорой;</p> <p>- плавание кролем в полной координации короткими отрезками 25 – 200 м</p> <p>Погружения, плавание под водой (отрабатываются параллельно с основными задачами занятия)</p> <p>- упражнения на задержку дыхания на суше;</p> <p>- упражнения на задержку дыхания в воде (лежание, погружение, всплытие);</p> <p>- ныряние за предметами;</p> <p>- скольжение, проплывание под водой.</p>
Тема 4	<p>Брасс; дельфин (по элементам)</p> <p>- техника работы ног брассом: на суше, в воде с опорой на бортик; в скольжении;</p> <p>- техника работы рук брассом: на суше; в ходьбе по дну; в скольжении на груди;</p> <p>- подводные упражнения на воде, имитация плавания брассом;</p> <p>- плавание брассом 25 – 200 м.</p> <p>- техника работы ног дельфином: подготовительные упражнения на суше; в воде, у бортика; в скольжении;</p> <p>- техника работы рук дельфином: подготовительные упражнения на суше; в воде, у бортика; в скольжении;</p> <p>- согласование работы рук и ног в дельфине;</p> <p>- плавание отрезками по 25 м.</p>
Тема 5	<p>Старты и повороты</p> <p><u>Старты:</u></p> <p>- подводные упражнения на суше, имитационные упражнения;</p> <p>- учебные прыжки с бортика из различных исходных положений;</p> <p>- старты с бортика; из воды.</p> <p><u>Повороты:</u></p> <p>- имитационные упражнения на суше;</p> <p>- простые повороты на груди/спине; у бортика, с наплыванием, на дистанции;</p> <p>- поворот «маятником» переход с груди на спину и наоборот; у бортика; с наплыванием; на дистанции.</p>
Тема 6	<p>Комплексное плавание:</p> <p>- порядок чередования стилей; 4 * 25 м с работой ног</p> <p>- 4 * 25 м: дельфин; кроль/спине; брасс; кроль/груди (упрощённые варианты по элементам)</p> <p>- разучивание поворотов при смене стиля;</p> <p>- 100 м к/п (для ООО и СОО)</p> <p>- правила соревнований</p>

Раздел 3. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы по плаванию.

1. Материально-технические условия:

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию проводятся в соответствии Сан-ПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. И включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Инвентарь:

- поддерживающие приспособления (пояса, нарукавники);
- плавательные доски, плотики;
- нудлы длинные и короткие (поролоновая «лапша» из легкого полиуретана);
- приспособления, увеличивающие сопротивление воды (лопатки);
- надувные круги, мячи разных размеров, обручи, пластмассовые кубики,
- резиновые игрушки (в т. Ч. Тонущие);
- секундомеры.

2. Информационно-методические условия:

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Режим дня, включающий занятие по плаванию, предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приёма пищи, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приёма пищи. Занятие по плаванию должно проходить не ранее, чем через 40 мин после еды.

Форма проведения занятий групповая.

При проведении занятия осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Основные современные образовательные технологии, применяемые в области физической культуры и спорта, включают в себя:

- здоровьесберегающие технологии создают максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательный режим в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально-психологического климата);
- личностно-ориентированное обучение основывается на совместной деятельности обучающегося и педагога; создает условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) обучающимися познавательного интереса в области физической культуры и спорта, сопровождения процесса построения и реализации индивидуальной программы физического развития; – дифференцированное обучение учитывает применение двигательных тестов и практико-ориентированных заданий с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся;
- спортивно ориентированная технология обучения направлена на углубленное изучение отдельных видов спорта и современных двигательных технологий, позволяющих получать результаты от вида деятельности в условиях соревнований, контрольных испытаний и оценивать личные способности, формируя устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- информационно-коммуникационные технологии включают: создание спортивных сайтов, показ видеофильмов и презентаций с целью повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и приобретения знаний по проведению самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также возможность использования компьютерных технологий в диагностике состояния занимающихся физической культурой и спортом, методов педагогической, психологической и медико-биологической коррекции в условиях постоянного контроля различных параметров обучающихся;
- деятельностные технологии обучения (проектная деятельность) позволяют вовлечь обучающихся в самостоятельный познавательный и практико-ориентированный процесс, дающий возможность

максимального раскрытия личностного творческого потенциала, с последующей организацией занятий научно- исследовательской деятельности;

- адаптивное обучение предполагает гибкую систему организации учебных занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся с преимущественно активной самостоятельной деятельностью и является разновидностью технологии разноуровневого обучения;
- дистанционные образовательные технологии включают совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса;
- технологии формирования индивидуальной профессионально-образовательной траектории развития, в условиях персонального самоопределения сферы будущей профессиональной деятельности направлены на формирование у обучающихся готовности самостоятельно планировать и реализовывать перспективы персонального образовательно-профессионального маршрута в условиях свободы выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной спортивной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями, и с учетом требований рынка труда.

При обучении плаванию применяются **три основных группы методов:**

- словесные (рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, рассуждение, анализ, указания, команды, распоряжения). Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и другие объемные словесные методы и приемы инструктор проводит на суше — до или после занятий в воде.
- наглядные (показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции);
- практические:
 - метод практических упражнений (различают преимущественно направленный на освоение спортивной техники и преимущественно направленный на развитие физических качеств. Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая — на последующих);
 - соревновательный метод;
 - игровой метод.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчлененно-конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Методы развития физических качеств, называемые еще методами тренировки, подразделяются на:

- равномерный (равномерное преодоление расстояния с заданной интенсивностью);
- переменный (равномерное преодоление с различными ускорениями по ходу дистанции);
- повторный (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);
- интервальный (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха).

Каждый метод может использоваться при плавании как в полной координации, так и по частям (элементам), а также с чередованием полной координации и отдельных элементов.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Помимо всех вышеперечисленных методов в практике плавания применяется и метод непосредственной помощи, который используется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок

все же не может его выполнить. Инструктор берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему несколько раз правильно воспроизвести движение.

К **средствам** обучения и совершенствования в плавании относят: физические упражнения, естественные природные факторы (вода, солнце, воздух), тренажеры, специальные приспособления (лопатки, доски и т. д.), визуальные средства контроля, наглядные пособия и др.

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

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию и воспитанию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корректировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп и т. д. Кроме этого, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков учащихся и таким образом подготавливают их к наиболее эффективному освоению плавательных движений. Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в форме гимнастических упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами.

Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и овладения отдельными элементами техники.

Существует две группы подготовительных упражнений:

- а) имитационные упражнения;
- б) упражнения для освоения с водой.

Особой формой подготовительных упражнений являются игры в воде, которые скорее можно было бы отнести к упражнениям для освоения с водой, однако игры используются на всех этапах обучения и совершенствования, выполняя различные задачи учебно-тренировочного процесса.

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

Однако на начальном этапе обучения плаванию такие упражнения просто необходимы.

К таким упражнениям относят:

- упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. Д.);
- имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления и т. Д.);
- имитационные упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами, махи ногами лежа на мате в положении на груди и на спине и т. Д.).

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения, правильно дышать. Как правило, все подготовительные упражнения по освоению с водой проводятся на мелководье с учетом роста занимающихся (уровень воды – примерно по пояс, по грудь). К подготовительным упражнениям по освоению с водой относят:

- упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды;
- упражнения для обучения дыханию;
- погружение, всплытие и лежание;
- скольжения;
- прыжки в воду.

3. Использование дистанционных технологий при реализации программы: использование корпоративной программы ТИМС, команд класса в ТИМС, описание методических материалов, выложенных в ТИМСе.

При реализации дополнительной общеразвивающей программы по плаванию в данном разделе указываются также специальные учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения.

Литература для педагога

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.; ФиС, 2000
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.; ФиС, 1999
3. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Войцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.; ФиС, 1986
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.; ФиС, 1983
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.; Астрель, 2003
6. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ /под общей редакцией Макаренко Л.П./ - М.; 1983
7. Плавание. Учебник/под общей редакцией Платонова/Киев, Олимпийская литература; 2000
8. Чертов Н.В. Плавание. Электронный учебник. Ростов-на-Дону, Изд-во Южного федерального университета, 2011

Литература для обучающихся

1. Латушкин Р. С. Техника эффективного плавания. Кроль (12+). – М. Спорт и культура. 2016 г.
2. Могиевская С.А. Восемь голубых дорожек. (6+) – М Энас-книга, 2016 г.
3. Чайковский Б.И. Юрасик-карасик и водяная снежинка. (6+) Маленькая повесть. – М. Детская литература 1970 г.

Литература для родителей обучающихся

1. Лафлин Т., Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. - М. Манн, Иванов и Фербер, 2016 г.
2. Люсерио Б. Плавание. 100 лучших упражнений. – М. Эксмо, 2011 г.
3. Шалаева Е.Ю., Овечкин Д.Г. Методическое пособие «Краткий словарь спортивных терминов по плаванию». Волгоград; 2010 г.
4. Янушанец Н. Плавать раньше, чем ходить. – СПб. Питер, 2003 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по реализации
образовательных программ

«_____» _____ 2023г.

Календарный учебный график на 2023 - 2024 учебный год
(Приложение к дополнительной общеразвивающей программе по плаванию)

Наименование группы	Уровень/год обучения	Срок учебного года (количество учебных недель)	Наименование (модуля)	Всего академических часов в год	Кол-во академических часов в неделю
СОГ №1	базовый	34	плавание	136	4
СОГ № 2	базовый	34	плавание	136	4
СОГ №3	базовый	34	плавание	136	4
СОГ №4	базовый	34	плавание	136	4

*СОГ - спортивно-оздоровительная группа

Календарно – тематический план

№	Тема	К-во ч.
1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	2
2	Комбинации упражнений на освоение с водой, многократные вдохи-выдохи у опоры, игры на воде	2
3	Упражнения на баланс с использованием инвентаря, многократные вдохи-выдохи	2
4	Упражнения на баланс с использованием инвентаря, многократные вдохи-выдохи	2
5	Скольжение на груди, на спине, с отталкиванием от дна бассейна, с задержкой дыхания, с выдохом.	2
6	Скольжение с толчком от бортика на груди, на спине, на задержке дыхания, с выдохом	2
7	Скольжение с различным положением рук, с изменением положения тела	2
8	Скольжение в комбинации с упражнениями; скольжение под водой	2
9	Совершенствование техники работы ног кролем на груди с различными вариантами дыхания	2
10	Совершенствование техники работы ног кролем на груди с различными вариантами дыхания	2
11	Совершенствование техники работы рук кролем на груди на задержке дыхания; с дыханием	2
12	Совершенствование техники работы рук в кроле на груди в согласовании с работой ног	2
13	Совершенствование техники работы рук в кроле на груди в согласовании с работой ног	2
14	Техника работы рук в кроле на груди в согласовании с дыханием	2
15	Совершенствование координации работы рук и ног в кроле на груди в согласовании с дыханием. Повороты.	2
16	Совершенствование координации работы рук и ног в кроле на груди в согласовании с дыханием. Повороты	2
17	Совершенствование координации работы рук и ног в кроле на груди в согласовании с дыханием. Повороты	2
18	Совершенствование координации работы рук и ног в кроле на груди в согласовании с дыханием. Повороты	2
19	Плавание кролем на груди отрезками 25;50; 100; 200 м, старты, повороты	2
20	Плавание кролем на груди отрезками 25; 50; 100; 200 м, старты, повороты	2
21	Совершенствование техники работы ног кролем на спине	2
22	Совершенствование техники работы ног кролем на спине	2

23	Совершенствование техники работы рук в кроле на спине	2
24	Совершенствование техники работы рук в кроле на спине	2
25	Совершенствование техники работы ног кролем на спине в согласовании с работой рук	2
26	Совершенствование техники работы ног кролем на спине в согласовании с работой рук	2
27	Совершенствование координации работы рук и ног в кроле на спине, в согласовании с дыханием. Ныряние, проплывание под водой.	2
28	Совершенствование координации работы рук и ног в кроле на спине, в согласовании с дыханием. Ныряние, проплывание под водой.	2
29	Совершенствование координации работы рук и ног в кроле на спине, в согласовании с дыханием. Ныряние, проплывание под водой.	2
30	Совершенствование координации работы рук и ног в кроле на спине, в согласовании с дыханием. Ныряние, проплывание под водой.	2
31	Плавание кролем на спине, отрезками по 25; 50; 100; 200 м, старты, повороты	2
32	Плавание кролем на спине, отрезками по 25; 50; 100; 200 м, старты, повороты	2
33	Изучение техники работы ног, брассом на суше, с опорой, в скольжении.	2
34	Изучение техники работы ног, брассом на суше, с опорой, в скольжении.	2

№	Тема	К-ВО Ч.
35	Совершенствование техники работы ног, брассом в скольжении в согласовании с дыханием	2
36	Совершенствование техники работы ног, брассом в скольжении в согласовании с дыханием	2
37	Изучение техники работы рук брассом на суше, стоя у бортика; в движении	2
38	Изучение техники работы рук брассом на суше, стоя у бортика; в скольжении	2
39	Изучение техники работы рук брассом в согласовании с дыханием	2
40	Изучение техники работы рук брассом в согласовании с дыханием	2
41	Разучивание техники работы рук и ног брассом в согласовании; ныряние	2
42	Разучивание техники работы рук и ног брассом в согласовании; ныряние	2
43	Разучивание техники работы рук и ног брассом в согласовании, с дыханием; ныряние	2
44	Разучивание техники работы рук и ног брассом в согласовании, с дыханием; ныряние	2
45	Плавание брассом отрезками 25; 50; 100; 200 м, старты, повороты	2
46	Плавание брассом отрезками 25; 50; 100; 200 м, старты, повороты	2
47	Изучение техники работы ног дельфином	2
48	Изучение техники работы ног дельфином	2
49	Изучение техники работы ног дельфином в согласовании с дыханием	2
50	Изучение техники работы ног дельфином в согласовании с дыханием	2
51	Изучение техники работы рук в дельфине на суше, стоя в воде у бортика	2
52	Работа рук в дельфине в скольжении с работой ног кролем/спине/гр (упрощённый вариант)	2
53	Работа рук в дельфине в скольжении с работой ног кролем/спине/гр (упрощённый вариант)	2
54	Изучение техники работы рук в дельфине в согласовании с работой ног, плавание короткими отрезками по 25 - 50 м.	2
55	Изучение техники работы рук в дельфине в согласовании с работой ног, плавание короткими отрезками по 25 - 50 м.	2
56	Изучение техники работы рук в дельфине в согласовании с работой ног, плавание короткими отрезками по 25 - 50 м.	2
57	Плавание кролем на груди, на спине, со стартами и поворотами на выносливость в течение 15 мин.	2
58	Плавание кролем на груди, на спине, со стартами и поворотами 50; 100; 200; 400; 800 м	2
59	Плавание кролем на груди, на спине, со стартами и поворотами 50; 100; 200; 400; 800 м	2

60	Плавание кролем на груди, на спине, со стартами и поворотами 50; 100; 200; 400; 800 м	2
61	Изучение техники комплексного плавания: порядок чередования стилей, повороты	2
62	Изучение техники комплексного плавания: порядок чередования стилей, повороты	2
63	Изучение техники комплексного плавания: порядок чередования стилей, повороты	2
64	Изучение техники комплексного плавания: порядок чередования стилей, повороты	2
65	Комплексное плавание 100 м со стартами и поворотами (для учащихся ООО упрощённый вариант 4*25 м)	2
66	Комплексное плавание 100 м со стартами и поворотами (для учащихся ООО упрощённый вариант, 4*25 м)	2
67	Комплексное плавание 100 м со стартами и поворотами (для учащихся ООО упрощённый вариант, 4*25 м)	2
68	Комплексное плавание 100 м со стартами и поворотами (для учащихся ООО упрощённый вариант, 4*25 м)	2
	Всего часов:	136

Приложение 3.

Общая схема в обучении спортивным способам плавания выглядит следующим образом:

- 1) обучение дыханию;
- 2) обучение работе ног;
- 3) обучение согласованию дыхания с работой ног;
- 4) обучение работе рук;
- 5) общее согласование работы ног, рук и дыхания.

Основной смысл схемы — последовательное изучение элементов.

Весь же процесс обучения плаванию каким-либо способом условно делится на **четыре этапа**. На такие же 4 этапа может разбиваться обучение отдельному движению (элементу).

1-й этап — формирование первоначального представления о способе плавания.

На этапе осуществляется предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела и дыхание, характер гребковых движений), используя показ техники изучаемого способа плавания лучшими пловцами, включая демонстрацию учебного видеофильма и использование средств наглядной агитации (плакатов, рисунков, фотографий и др.). Таким образом, у детей создается представление об изучаемом способе плавания, стимулируется активное отношение и интерес к занятиям.

2-й этап — разучивание отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом.

Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела и дыхание, движения ногами, согласование движений ног с дыханием, движения руками, согласование всех движений, т. е. по общей схеме обучения спортивным способам плавания. При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца).

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

— ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

— изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

— изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);

— изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающихся.

В связи с быстрой утомляемостью на этапе разучивания обычно целесообразно давать большой объем нагрузки в отдельном занятии, число повторений нового действия определяется, прежде всего, возможностью обучающегося улучшать движения при каждой попытке.

3-й этап — закрепление и работа над ошибками. На этом этапе необходимо обеспечить оптимальное владение двигательным действием в условиях его практического применения и своевременно начать исправление возможных ошибок, так как повторность в упражнениях создает предпосылки для закрепления ошибок на уровне стереотипа.

Основные задачи обучения на этом этапе:

1. Углубить понимание закономерностей движений изучаемого действия;
2. Уточнить технику действия по её пространственным, временным и динамическим характеристикам выполнения движений в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых;
3. Нивелировать имеющиеся ошибки;
4. Создать предпосылки вариативного выполнения действия.

На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1.

Повторное исполнение со стереотипными ошибками, а тем более ухудшение качества движений является сигналом к перерыву для отдыха и осмысливания действия. Без непрерывного повторения, разумеется, невозможно обойтись в большинстве действий с циклической структурой. В этих случаях корректируют технику по ходу движений или при кратковременных остановках.

4-й этап — углубленного разучивания и совершенствования.

Современная техника плавания чрезвычайно вариативна. Она постоянно развивается и совершенствуется.

На этапе углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования преследуется цель — довести первоначальное владение техникой действия до относительно совершенного.

Задачи:

1. Закрепить навык владения техникой действия;
2. Расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;
3. Завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей и её дальнейшее совершенствование на основе развития физических качеств.

Обучение на этом этапе строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения, а затем перехода его в навык. Уточнение техники происходит в процессе многократного воспроизведения действия или его частей с направленным внесением изменений в движения. При этом система движений изменяется не во всех фазах. Ряд фаз, выполняемых правильно, повторяется без значительных изменений и постоянно автоматизируется. По мере отработки техники число автоматизированных компонентов движений увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навык. К концу этой стадии функциональная система действия, приобретает стационарный характер, упрочняется системность протекания нервно-регуляторных процессов. Характерно и то, что ведущая роль в системе афферентации при управлении движениями переходит к двигательному анализатору, «мышечному чувству» (И.П. Павлов, П.К. Анохин и др.). Согласно физиологическим представлениям, на этой стадии формирования навыка происходит его закрепление, тончайшая специализация и упорядочение центрально-нервных регуляторных процессов, что позволяет тонко дифференцировать движения.

Уточненная на предыдущем этапе обучения и в значительной части автоматизированная система движений ещё не обладает устойчивостью к различным неблагоприятным факторам. На данном этапе предстоит упрочить сформировавшийся динамический стереотип, лежащий в основе навыка, и вместе с тем увеличить его подвижность, определяющую возможность приспособления действия различным изменениям внешних условий. При этом в зависимости от характера двигательных действий на этой стадии можно выделить относительно самостоятельную фазу закрепления навыка, или закреплять навык, одновременно увеличивая его варианты, либо частично перестраивая технику в связи с развитием физических качеств.

Главным средством совершенствования техники каждым из этапов является скоростные упражнения на коротких отрезках, выполняемые по элементам и в координации.

При обучении и совершенствовании техники спортивных способов плавания необходимо обеспечивать постепенный переход к более совершенным ее фазам. С момента, когда в тренировке пловца начинают широко применяться большие нагрузки, его техника и стиль находятся в прямой зависимости от состояния всего организма. Сильно утомленный пловец на какое-то время утрачивает лёгкость движений, теряет обычную их согласованность. По мере восстановления сил спортсмена, техника не только возвращается в исходное состояние, но и претерпевает ряд сложных качественных изменений, которые сопровождаются повышением скоростных абсолютных возможностей пловца.

Для обучения технике или её совершенствованию отводится всё занятие или его часть. Так, урок с новичками целиком посвящается обучению, а для шлифовки стиля плавания мастера спорта, иногда достаточно несколько замечаний тренера во время выполнения скоростных упражнений.



Приложение 4.

Способ кроль на груди является наиболее доступным и относительно легким в освоении. Продолжительность обучения зависит от поставленных задач, условий обучения и индивидуальной подготовленности обучаемых. Методика обучения способу кроль на груди основана на учете педагогических принципов, использовании средств и методов в обучении плаванию, общей схеме в обучении и этапах, описанных выше. Вместе с выполнением общеразвивающих и общеподготовительных упражнений по освоению с водой для изучения кроля на груди используются упражнения, которые объединяются по своей направленности в комплексы.

Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием на суше

1. И.п. — стоя руки вверх, голова между руками. Быстрый семенящий бег на месте, незначительно сгибая ноги в коленных суставах и не отрывая носки от пола.
2. И.п. — сидя на скамейке (или на краю бортика бассейна) с опорой руками сзади. Быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.
3. И.п. — лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, руки вперед ладонями вниз (голова между руками). Прогнуться и, глядя на кисти рук, выполнять быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.
4. И.п. — лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, голова опущена лицом вниз. Выполнять быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.
5. И.п. — лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, руки вперед ладонями вниз (голова между руками). Выполнять попеременные движения ногами, во время движений ног повернуть голову лицом в сторону руки, вытянутой у бедра, сделать выдох–вдох, затем повернуть голову в и.п. и задержать дыхание, продолжая попеременные движения ногами.

При выполнении упражнений необходимо следить, чтобы движения выполнялись почти прямыми и оптимально напряженными ногами от бедра, а носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь.

Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде

1. И.п. — лежа на груди с опорой руками о бортик или дно бассейна (подбородок на поверхности воды). Быстрые попеременные движения ногами кролем.
2. И.п. — руки вперед ладонями вниз, голова между руками. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем.
3. И.п. — одна рука вперед, другая у бедра, голова между руками. В скольжении на груди — быстрые попеременные движения ногами кролем.
4. И.п. — обе руки у бедер. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду.
5. И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, голова на поверхности.
6. И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, выдох в воду через 2–4 удара ногами, пловец смотрит вперед.
7. И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, выдох в воду, вдох с помощью поворота головы, раз в одну сторону, раз в другую.
8. И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем на задержке дыхания, голова опущена в воду.
9. И.п. — на груди, с плавательной доской в одной руке, другая — вдоль туловища, прижата к бедру. Быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с поворотом головы в сторону прижатой к туловищу руки, выдох в воду.

Комплекс упражнения для обучения движениям руками и согласованию с дыханием на суше

1. И.п. — стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения руками вперед («мельница вперед»).

2. И.п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая назад (смотреть на кисть вытянутой вперед руки). Движения руками, как при кроле на груди.

3. И.п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая назад. Растягивать резиновый амортизатор.

4. И.п. — стоя лицом к опоре (например, рейка гимнастической стенки), одна рука вперед ладонью вниз. Давление на опору (3–4 с) ладонью, держа кисть плоско и оптимально напряженно.

5. И.п. — стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, смотреть вниз–вперед. Движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием.

6. И.п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая назад. Движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием.

Комплекс упражнений для обучения движениям руками и согласованию с дыханием в воде

1. И.п. — стоя в наклоне вперед (глубина по пояс), подбородок на поверхности воды, одна рука вперед, другая сзади, смотреть вперед. Движения руками, как при плавании кролем, с передвижением по дну (главным образом за счет гребков руками).

2. Предыдущее упражнение, но лицо опущено в воду (дыхание задержано на вдохе).

3. И.п. — стоя в наклоне вперед (глубина по пояс), руки опираются о колени, плечевой на поверхности воды, лицо опущено в воду. Дыхание, как при плавании кролем (поворот головы лицом в сторону — вдох, поворот головы лицом вниз — продолжительный выдох в воду).

4. И.п. — одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Движения руками кролем на груди в скольжении после отталкивания от бортика или дна бассейна (сделать несколько движений).

5. Плавание с помощью движений руками кролем с надувным кругом или доской между бедрами.

Комплекс упражнений по общему согласованию движений на суше

1. И.п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая сзади у бедра. Движения руками, как при плавании кролем, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля.

2. И.п. — лежа на груди прогнувшись, руки согнуты в локтевых суставах, кисти прижаты к плечам. Движения локтями, как при плавании кролем на груди («плавание кролем на локтях»), в сочетании с попеременными движениями ногами в ритме шестиударного кроля.

3. И.п. — стоя в наклоне вперед, обе руки вытянуты вперед. Движения одной рукой, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля (на «раз–два–три» выполняется гребок, на очередные «раз–два–три» — движение руки «над водой»).

4. И.п. — стоя в наклоне вперед, обе руки вытянуты вперед. Движения одной рукой, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля, активный вдох в сторону «гребковой» руки.

5. И.п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая сзади у бедра. Движения руками, как при плавании кролем, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля в сочетании с дыханием.

Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде

1. И.п. — стоя в наклоне вперед (глубина по пояс), одна рука вперед, другая сзади у бедра. Движения руками, как при плавании кролем, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля.

2. Скольжение (одна рука вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и последующим присоединением движений руками кролем на груди (сделать три цикла движений).

3. Плавание кролем с полной координацией на задержке дыхания после отталкивания от бортика бассейна из и.п. — одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Довести количество полных циклов движений до пяти.

4. Плавание кролем на задержке дыхания с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вытянута вперед. Повторить упражнение, но с гребками другой рукой.

5. И.п. — лежа на груди, доска в вытянутых руках, два гребка слева, два гребка справа, выдох в воду, вдох в сторону работающей руки.

6. Плавание кролем с попытками поворачивать голову в сторону и выполнять один вдох-выдох на два–три полных цикла движений рук. Постепенно перейти на один вдох–выдох на каждый полный цикл движений руками (в левую или правую стороны — по выбору ученика).

Комплекс упражнений по уточнению и закреплению техники

1. Плавание кролем на груди с помощью движений руками с надувным кругом или доской между бедрами.

2. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами с различным положением рук (обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

3. И.п. — лежа на груди, одна рука вытянута вперед, другая прижата у бедра. Смена положения рук через 6–8 ударов ногами, вдох с помощью поворота головы в сторону или подъема вперед.

4. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки) — после 5–7 гребков поменять и.п. рук и т. д.

5. Плавание шестиударным и двухударным кролем с полной координацией движений с задержкой дыхания на вдохе (отрезки не более 12 м) и с обычным дыханием.

На начальном этапе следует индивидуально подходить к исправлению ошибок и соответственно корректировать в зависимости от этого набор упражнений.

Методика обучения плаванию способом кроль на спине

Имитационные упражнения для обучения движениям ногами на суше в кроле на спине такие же, как и в кроле на груди.

Комплекс упражнений для обучения движениям ногами в воде

1. И.п. — лежа на спине с опорой руками о бортик бассейна. Попеременные движения ногами кролем.
2. В скольжении на спине, руки у бедер — попеременные движения ногами кролем.
3. В скольжении на спине — одна рука вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами кролем.
4. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем с плавательной доской в вытянутых вперед руках (голова затылком у заднего края доски).

Комплекс упражнений для обучения движениям руками на суше

1. И.п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз. Круговые движения руками назад («мельница назад»).
2. Предыдущее упражнение, но растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади.
3. И.п. — лежа на спине на узкой скамейке, одна рука вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем на спине.
4. И.п. — лежа на спине на узкой скамейке, одна рука вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем на спине, в согласовании с дыханием.

Комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде

1. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками до бедер (сделать два–три цикла движений).
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и 2–3 гребков одной рукой, другая вытянута вперед. Усложнить упражнение: выполнять поочередно 2–3 гребка одной и 2–3 другой рукой.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем из и.п. — руки вытянуты за головой, 2 гребка левой, 2 гребка правой, 1 гребок одновременно 2 руками.
4. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и с надувным кругом или дощечкой между бедрами.

Комплекс упражнений по общему согласованию движений на суше

1. И.п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз. Движения руками, как при плавании кролем на спине, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля.
2. И.п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз. Движения руками, как при плавании кролем на спине, с семенящим бегом на месте.
3. И.п. — руки вдоль туловища. Круговые движения рук, левая вперед, правая назад, с разворотом туловища. Выдох в момент встречи рук над головой, вдох — в положении их вдоль туловища.

Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде

1. Выполнить скольжение (одна рука вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и последующим присоединением движений руками кролем на спине (сделать 2–3 цикла движений).
2. И.п. — на спине, руки вытянуты за головой, ноги работают кролем, 2 гребка левой рукой, два гребка правой, один гребок двумя руками вместе.
3. И.п. — на спине, руки вытянуты за головой, ноги работают кролем, через каждые 6–8 ударов ногами правая рука делает гребок и фиксируется у бедра, далее возвращается в и.п., левая повторяет то же самое.
4. Плавание кролем на спине различных отрезков.

Комплекс упражнений по уточнению и закреплению техники движений

После того как ученики освоят при плавании на спине энергичный гребок почти прямой рукой и научатся проплыть не менее 50 м, следует переходить к освоению гребка рукой со сгибанием и разгибанием ее в локтевом суставе. При этом необходимо следить за:

- 1) оптимальной (на первых порах умеренной) степенью сгибания руки;
- 2) ее относительной жесткостью в локтевом суставе;
- 3) опережающим движением кисти по отношению к локтю.

Необходимо постепенно увеличивать так называемую глубину начала гребка (фаза захвата воды) и его окончания.

На этом этапе обучения рекомендуются следующие упражнения.

На суше

1. И.п. — стоя спиной к стене на расстоянии 20–30 см от нее, одна рука вверх и касается стенки ребром ладони, другая вниз и касается стенки ладонью. Выполнять движения руками, как при плавании кролем на спине (со сгибанием их в локтевых суставах), одновременно отрывая кисти обеих рук от стенки во время «гребка» и движения «над водой» и вновь одновременно касаясь стенки ребром ладони одной руки в момент ее «входа в воду» и ладонью другой в момент завершения «гребка».

2. Предыдущее упражнение, но лежа на спине вдоль узкой скамейки.

В воде

1. Плавание кролем на спине с помощью движений руками с надувным кругом или доской между бедрами.

2. Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различными положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра).

3. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение.

4. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно.

5. Плавание кролем на спине.

Приложение 6.

Методика обучения плаванию способом брасс

При обучении технике плавания брассом основная сложность состоит в разучивании движений ногами. Необходимо следить за плавным сгибанием ног, быстрым разворотом стоп носками в стороны, энергичным разгибанием и сведением ног, симметричности выполняемых движений.

Комплекс упражнений для обучения движениям ногами на суше

1. И.п. — стоя боком к стенке и опираясь о нее рукой (другая на поясе), ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны «до отказа». Приседания, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола.
2. И.п. — стоя боком к стенке и опираясь о нее рукой (другая на поясе), ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны «до отказа». Выполнить полуприсед, затем выпрыгивания вверх из полуприседа.
3. И.п. — сидя на полу (рис. 1) или на краю скамейки с опорой руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, сгибая их, разводя колени в стороны и волоча пятки по полу; развернуть носки в стороны: описывая стопами полукруг, соединить ноги и вытянуть их.
4. И.п. — лежа на груди на скамейке. Движения ногами, как при плавании брассом, с помощью преподавателя (стоит со стороны ног). Подтягивание ученик производит самостоятельно, но в момент разведения носков в стороны преподаватель берет руками стопы и помогает принять нужное и.п. перед отталкиванием, затем, не выпуская ног упражняющегося, помогает ему правильно воспроизвести гребковое движение и соединить ноги вместе.
5. И.п. — лежа на груди на скамейке. Движения ногами, как при плавании брассом.
6. И.п. — лежа на груди на скамейке тренажера, движения ногами брасс, используя амортизаторы тренажера.

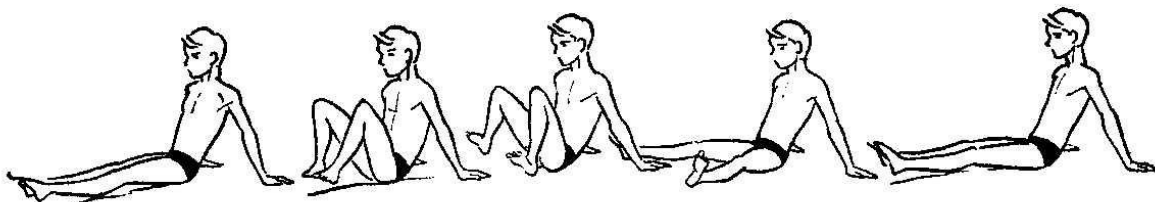


Рис. 1

Комплекс упражнений для обучения движениям ногами в воде

1. И.п. — стоя на глубине по пояс боком к стенке и опираясь о нее рукой (другая на поясе), ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны «до отказа». Приседания, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола.
2. И.п. — стоя боком к стенке бассейна, взявшись рукой за бортик. Согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и взяться рукой за стопу этой ноги, разворачивая ее носком в сторону «до отказа» (рука и нога — одновременно). Отпустить стопу и сделать рабочее движение одной ногой до соединения с другой, как при плавании брассом. Повернуться другим боком к стенке и выполнить то же другой ногой.
3. Передвижение по дну бассейна прыжками, пятки вместе, носки развернуты в стороны («пингины»).
4. И.п. — сидя в воде на небольшой глубине (подбородок над водой) с опорой руками о дно сзади, имитация движений ногами брасс.
5. И.п. — на груди на небольшой глубине (подбородок над водой) с опорой руками о дно, движения ногами брассом.
6. И.п. — на груди (или на спине) с поддержкой преподавателя. Движения ногами брассом.

7. И.п. — лежа на спине с опорой руками о бортик. Движения ногами, как при плавании брассом.
8. И.п. — лежа на груди с опорой руками о бортик. Движения ногами, как при плавании брассом.
9. В скольжении на груди, руки вперед — движения ногами брассом (выполнить два–три цикла движений).
10. В скольжении на спине, руки у бедер — движения ногами брассом (выполнить два–три цикла движений).
11. Плавание с помощью движений ногами брассом, руки вперед, с плавательной доской в руках и без нее.

Комплекс упражнений для обучения движениям руками на суше

1. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед ладонями вниз, кисти рук соприкасаются, смотреть на кисти. Движения руками, как при плавании брассом: развести руки в стороны–вниз чуть больше ширины плеч; согнуть руки в локтевых суставах, направляя локти внутрь–вниз, под подбородок, и соединяя кисти вновь вместе; выпрямить руки вперед в и.п. и выдержать в этом положении небольшую паузу (рис. 2).
2. Предыдущее упражнение, но растягивая резиновый амортизатор.
3. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед ладонями вниз, кисти рук соприкасаются, смотреть на кисти. Движения руками, как при плавании брассом, во время второй половины «гребка» руками — вдох, во время выведения рук вперед и паузы — выдох.
4. И.п. — лежа на груди на скамейке тренажера, движения руками как при брассе, используя амортизаторы тренажера

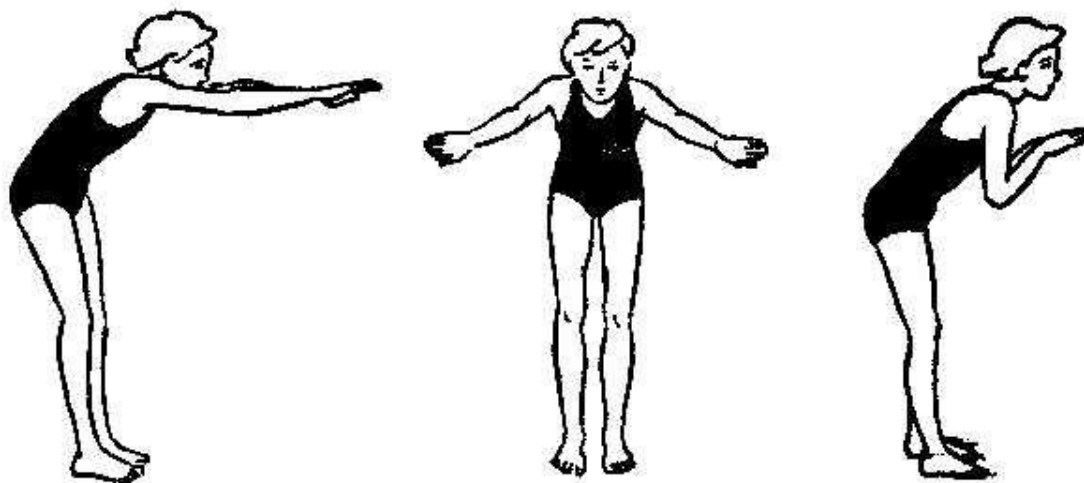


Рис. 2

Комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде

1. И.п. — стоя в наклоне вперед на глубине по пояс, подбородок на поверхности воды. Движения руками, как при плавании брассом.
2. И.п. — стоя в наклоне вперед на глубине по пояс, подбородок на поверхности воды. Движения руками, как при плавании брассом в передвижении по дну бассейна.
3. И.п. — стоя в наклоне вперед на глубине по пояс, подбородок на поверхности воды. Движения руками, как при плавании брассом в сочетании с дыханием (во время вдоха и выдоха голова пловца сохраняет положение лицом вперед).

4. Скольжение на груди с движениями руками брассом (выполнить два–три цикла движений) на задержке дыхания; затем — в сочетании с разученным вариантом дыхания.

5. Плавание с помощью движений руками брассом с надувным кругом между бедрами.

6. Плавание с помощью движений руками, ноги работают кролем.

Комплекс упражнений для общего согласования движений на суше

1. И.п. — стоя на одной ноге, руки вперед. Движения руками в согласовании с движениями другой ногой, как при плавании брассом.

2. И.п. — стоя на одной ноге, руки вперед. Движения руками в согласовании с движениями другой ногой, как при плавании брассом, и в согласовании с дыханием (рис. 3).

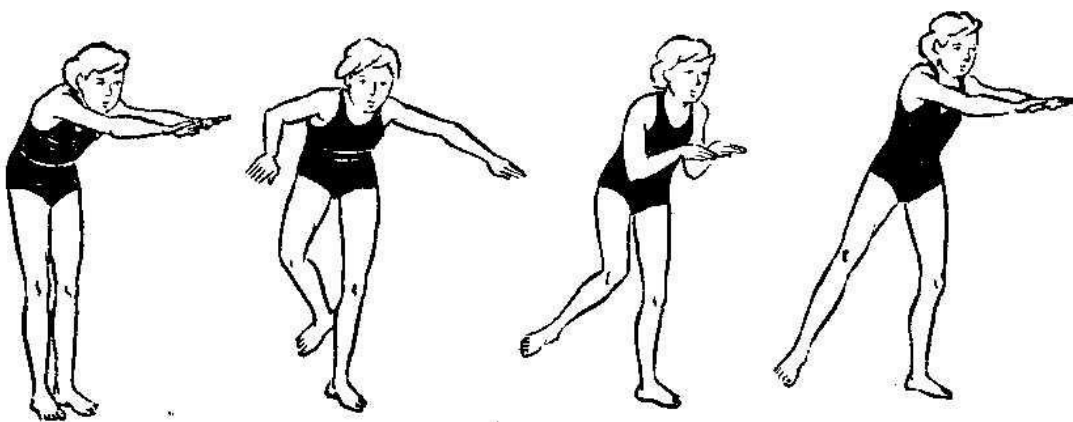


Рис. 3

Комплекс упражнений для общего согласования движений в воде

1. И.п. — стоя на глубине по пояс, носки ног в стороны, руки согнуты в локтевых суставах, локти у груди, кисти рук под подбородком. Прыжком двумя ногами перейти в скольжение на груди, выполнить гребок руками, как при плавании брассом, стать на дно, зафиксировать и.п. и вновь повторить прыжок с гребком руками.

2. Плавание брассом с отдельным согласованием движений руками и ногами.

Плавание брассом с несколько укороченным гребком руками и с обычным согласованием движений (вдох выполняется сначала через два цикла движений, затем — на каждый цикл).

Методика обучения плаванию способом баттерфляй.

Изучение основных элементов техники плавания способом баттерфляй (дельфин) не представляет для детей особого труда, если они до этого освоили технику плавания кролем на груди и на спине. Движения руками при плавании баттерфляем включают многие элементы, сходные с движениями руками, как при плавании кролем на груди.

Одновременный гребок двумя руками, как при плавании баттерфляем, многие ученики могут разучить даже быстрее попеременных гребков руками при плавании кролем. Общие элементы техники отмечаются и в работе ног при плавании баттерфляем и кролем на груди и на спине. Некоторую трудность представляет для детей овладение рациональным согласованием движений в двухударном слитном варианте плавания этим способом. Решение данной задачи нередко требует применения ряда специальных подводных упражнений в воде «на координацию». Спешить в этом деле нельзя. Если количество уроков по начальному обучению ограничено, целесообразно ознакомить новичков лишь с техникой движений ногами, руками и дыханием при плавании баттерфляем, перенеся освоение согласования движений на следующий этап обучения. К началу изучения способа баттерфляй рекомендуется также освоить на суше ряд специальных упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах позвоночного столба и плечевого пояса, на овладение волнообразными движениями тела, на повышение гибкости ног.

Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и туловищем на суше

1. И.п. — стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой («злая кошка»).
2. И.п. — лежа в упоре сзади. Упругие движения тазом вверх и вниз.
3. И.п. — стоя руки вверх и держа в них неподвижно небольшой предмет. Быстрые круговые движения тазом (сначала в одну, затем в другую сторону).
4. И.п. — стоя руки вверх на расстоянии полушага от стены спиной к ней. Упругие движения тазом, как при плавании баттерфляем, стараясь касаться ягодицами стены.
5. И.п. — стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой о нее рукой, другая вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой как при плавании баттерфляем.

Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и туловищем в воде

1. И.п. — стоя на глубине по пояс, руки вверх, на расстоянии полушага от стены спиной к ней. Упругие движения тазом, как при плавании баттерфляем, стараясь касаться ягодицами стены.
2. И.п. — стоя на глубине по пояс на одной ноге на носке боком к стенке с опорой о нее рукой, другая вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой как при плавании баттерфляем.
3. В скольжении на груди, руки вперед на ширине плеч — волнообразные движения туловищем и ногами, как при плавании баттерфляем.
4. В скольжении на груди, руки у бедер — волнообразные движения туловищем и ногами как при плавании баттерфляем.
5. В скольжении на спине, руки вперед на ширине плеч — волнообразные движения туловищем и ногами как при плавании баттерфляем.
6. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, руки вытянуты вперед.
7. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, руки с доской вытянуты вперед.
8. Нырание с помощью движений ногами баттерфляем (на отрезках не более 5 м).

Комплекс упражнений для обучения движениям руками и дыханию на суше

1. И.п. — стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта примерно на ширине плеч).
2. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, голова слегка приподнята, ученик смотрит на кисти рук. Круговые движения руками вперед.
3. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опущено вниз. Круговые движения руками вперед.

4. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опущено вниз, руки выполняют круговые движения как при плавании баттерфляем.

5. Упражнение 4, но в согласовании с дыханием.

Комплекс упражнений для обучения движениям руками и дыханию в воде

1. И.п. — стоя в наклоне вперед на глубине по пояс. Круговые движения руками вперед (назад).

2. И.п. — стоя в наклоне вперед на глубине по пояс, лицо опущено вниз, руки выполняют круговые движения как при плавании баттерфляем.

3. Плавание с помощью движений руками баттерфляем с надувным кругом или доской между бедрами, с задержкой дыхания.

4. Плавание с помощью движений руками баттерфляем с надувным кругом или доской между бедрами в согласовании с дыханием (вдох через два–три цикла движений руками, затем — на каждый цикл).

5. Плавание с помощью движений руками баттерфляем с задержкой дыхания.

Комплекс упражнений для общего согласования движений на суше

1. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед и опираются ладонями на рейку гимнастической стенки (спинку стула или другой предмет). Движения руками с ритмичными раскачиваниями туловища как при плавании двухударным слитным баттерфляем.

2. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед. Движения руками с ритмичными раскачиваниями туловища как при плавании двухударным слитным баттерфляем.

3. И.п. — стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом как при плавании двухударным слитным баттерфляем. Последовательность движений следующая: движение тазом (в и.п.); «гребок» руками вниз — второе движение тазом; пронос рук вверх в и.п. — очередное движение тазом и т. д.

4. И.п. — лежа на узкой скамейке или метровом трамплине для прыжков в воду. Движения руками, туловищем и ногами как при плавании двухударным слитным баттерфляем, с непосредственной помощью преподавателя.

5. Упражнения 1–4, но в согласовании с дыханием.

Комплекс упражнений для общего согласования движений в воде

1. И.п. — стоя на глубине по пояс. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным баттерфляем: «гребок» руками вниз — второе движение тазом, пронос рук вверх в и.п. — очередное движение тазом и т. д.

2. И.п. — стоя в наклоне вперед на глубине по пояс (подбородок на поверхности воды). Движения руками с ритмичными раскачиваниями туловища как при плавании двухударным слитным баттерфляем.

3. Плавание баттерфляем на задержке дыхания с помощью движений руками и легких поддерживающих движений ногами.

4. Плавание двухударным баттерфляем с задержкой рук после гребка у бедер (в этот момент выполняются два дополнительных удара ногами и вдох).

5. Плавание двухударным баттерфляем с задержкой рук после их входа в воду (в этот момент выполняются два дополнительных удара ногами и вдох).

6. Упражнения 4 и 5, но в и.п. руки возвращаются под водой.

7. Плавание двухударным слитным баттерфляем на задержке дыхания.

8. Предыдущее упражнение, но с дыханием через два–три цикла движений рук, затем — на каждый цикл движений.

Приложение 8.

Методика обучения стартам и поворотам.

Комплекс упражнений для обучения старту с тумбочки на суше

1. И.п. — стоя руки вверх, кисти соединены, голова между руками. Выполнить полуприсед, а затем выпрыгнуть вверх, потянуться.

2. И.п. — стоя руки вверх, кисти соединены, голова между руками. Выполнить полный присед и выпрыгнуть вверх, потянуться.

3. И.п. — положение пловца для стартового прыжка. Выполнить прыжок вверх, потянуться.
4. Предыдущее упражнение, но под команду.

Комплекс упражнений для обучения старту с тумбочки в воде

1. Соскок с бортика бассейна ногами вниз из положения приседа.
2. Соскок с бортика бассейна ногами вниз из положения стоя.
3. Спады с бортика бассейна из положения сидя, руки вытянуты вперед.
4. Спады с бортика бассейна из положения полуприседа, руки вытянуты вперед.
5. И.п. — стоя в наклоне на низком бортике, руки вытянуты вперед, голова между руками, выполнить спад в воду, скольжение.
6. И.п. — стоя в наклоне на низком бортике, руки вытянуты вперед, голова между руками, выполнить прыжок в воду, скольжение, сделать первые плавательные движения (рис. 1).
7. Прыжок со стартовой тумбочки из и.п. пловца на старте.
8. Прыжок со стартовой тумбочки под стартовую команду, проскользить в воде как можно дальше.
9. Стартовый прыжок под команду, но после кратковременного скольжения выполнить выход на поверхность и сделать первые плавательные движения.

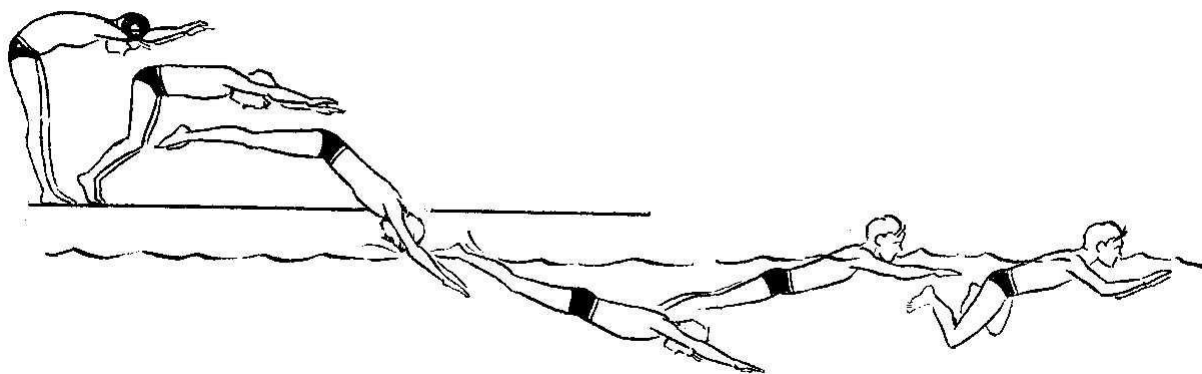


Рис. 1

Комплекс упражнений на суше для обучения старту из воды

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми руками.
2. И.п. — полный присед, руки вытянуты вперед, сделать несколько подпрыгиваний на месте.
3. Прыжки из полного приседа вверх с махом руками.

Комплекс упражнений в воде для обучения старту из воды

1. Взяться прямыми руками за край бортика, упереться ногами в стенку бассейна так, чтобы пальцы ног оказались ниже поверхности воды, и принять и.п. для старта из воды. Затем вытянуть руки вперед под поверхность воды, оттолкнуться ногами от стенки и сделать скольжение на спине.
2. Предыдущее упражнение, но руки пронести вперед маховым движением над водой.
3. И.п. — как при старте на спине, выполнить отталкивание ногами и маховое движение руками одновременно, проскользить в воде как можно дальше.
4. И.п. — как при старте на спине, выполнить отталкивание ногами и маховое движение руками одновременно, после кратковременного скольжения выполнить плавательные движения на спине.

Методика обучения поворотам

Комплекс упражнений для обучения простым поворотам на суше

1. Подход к стенке шагом, касание одной рукой, разворот в противоположную сторону.

2. Развороты около стенки с постановкой одной ноги на стенку, руки вытянуть вперед, голова между рук.

3. Подход к стенке шагом, касание двумя руками, разворот, остановка, постановка одной ноги на стенку, вытягивание рук вперед, голова между рук (рис. 2).

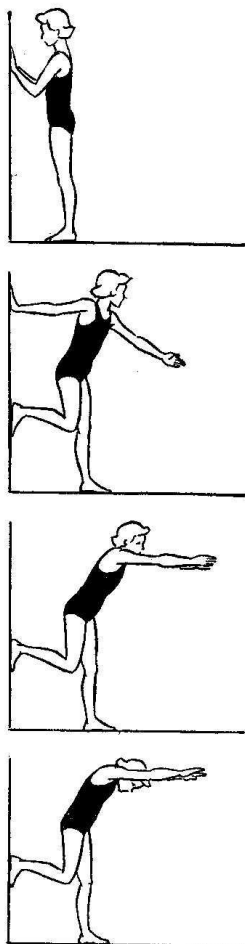


Рис. 2

Комплекс упражнений для обучения простым поворотам в воде

1. Подход к стенке шагом (в мелком бассейне), касание, разворот, остановка, постановка одной ноги на стенку.

2. И.п. — стоя спиной к стенке, оттолкнуться двумя ногами с выносом рук вперед, голова между руками, скольжение.

3. И.п. — стоя лицом к стенке, оттолкнуться двумя ногами с выносом рук, голова между руками, скольжение.

4. Подплывание к стенке и касание одной рукой (двумя руками) с остановкой.

5. В положении на груди за 5 метров до стенки одну руку вытянуть вперед, другую — вдоль бедра, работать ногами кроль до касания рукой стенки, выполнить разворот в противоположную сторону от касающейся (вытянутой вперед) руки.

6. В положении на спине за 5 метров до стенки одну руку вытянуть вперед, другую — вдоль бедра, работать ногами кроль до касания рукой стенки, выполнить разворот в сторону касающейся (вытянутой вперед) руки не меняя положение тела на спине.

7. Подплывание брассом или кролем на груди, касание двумя руками, не меняя положения лицом к стенке, поставить ноги на стенку и оттолкнуться, скользить в положении на спине, вытянув руки.

Комплекс упражнений на суше для обучения повороту кувырком вперед

1. Перекаты на матах в стороны из положения лежа прогнувшись.
2. На матах кувырок вперед и назад в группировке, с шага, с прыжка («длинный кувырок»).
3. На матах кувырок вперед и назад через плечо.
4. Стойка на лопатках с последующим переходом в сед согнувшись.

Комплекс упражнений в воде для обучения повороту кувырком вперед

1. Кувырки вперед у поверхности воды в группировке и согнувшись после толчка ногами от дна (глубина по грудь).
2. Кувырки вперед через разграничительную дорожку, стоя к ней лицом.
3. Кувырки вперед через разграничительную дорожку, стоя к ней боком.
4. Кувырки вперед на 180° (пол-оборота) согнувшись и в группировке при плавании кролем на груди (посередине бассейна); после кувырка ученик продолжает плыть в обратном направлении на спине.
5. Предыдущее упражнение, но с поворотом на левый (правый) бок в момент кувырка; после кувырка ученик продолжает плыть в обратном направлении кролем.
6. И.п. — руки вверх стоя на дне бассейна лицом к поворотной стенке на расстоянии 2–3 м от нее. Кувырок вперед, «наскальзывая» на стенку после отталкивания ногами от дна и выполняя гребок одновременно двумя руками.
7. И.п. — руки вверх стоя на дне бассейна лицом к поворотной стенке на расстоянии 2–3 м от нее. Кувырок вперед, «наскальзывая» на стенку после отталкивания ногами от дна и выполняя поочередные гребки руками до бедер.
8. И.п. — руки вверх стоя на дне бассейна лицом к поворотной стенке на расстоянии 2–3 м от нее. Кувырок вперед с отталкиванием ногами от стенки бассейна после кувырка и скольжением в положении на боку или на груди.
11. Подплывая к стенке кролем на груди, кувырок вперед с отталкиванием ногами от стенки бассейна после кувырка и скольжением в положении на боку или на груди.
12. Повороты кувырком вперед после подплывания к стенке кролем, с акцентом внимания на отдельных элементах поворота.

Комплекс упражнений в воде для обучения закрытому повороту на спине

1. Выполнить толчком от стенки бассейна скольжение на спине, в конце которого сгруппироваться и, помогая себе руками, сделать поворот на 180°, подбрасывая согнутые ноги через стороны над водой.
2. Предыдущее упражнение, но при плавании с полной координацией движений.
3. Выполнить поворот у стенки, вначале с наскальзыванием на нее после отталкивания от дна, затем с подплыванием кролем на спине.

Приложение 8.

Игровой метод в обучении плаванию

Игры в воде широко используются в обучении плаванию. Игровой метод является основным в дошкольном и одним из основных в младшем школьном возрасте.

Игры бывают командные и некомандные, сюжетные и бессюжетные.

К командным играм относятся игры, в которых участники делятся на команды, и действия каждого игрока, его энергия и умения направлены на достижение успеха коллектива. Командные игры обычно проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру, «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Некомандные игры проводятся без разделения участников на команды. В них каждый играющий самостоятельно решает поставленную перед ним задачу.

Игры, основанные на определенной тематике, относятся к **сюжетным**. Игры с сюжетом — основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Бессюжетные игры строятся на выполнении участниками в соревновательной форме предлагаемых упражнений. Наиболее успешно эти игры применяются при начальном обучении плаванию, когда урок проводится в игровой форме.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частей урока, в течение 10–15 мин. Выбор игры зависит от задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, подчас представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях. Весь урок может проходить в игровой форме.

В основе суждений младших школьников о признаках и свойствах предметов и явлений лежат чаще всего наглядные изображения и описания. Поэтому показ упражнений и образное сравнение имеют большее значение в проведении игр.

При подборе игр и их проведении необходимо учитывать:

- 1) возраст занимающихся;
- 2) уровень плавательной и общефизической подготовки;
- 3) эмоциональное воздействие на играющих;
- 4) условия проведения;
- 5) педагогическую направленность игры (как средство начального обучения, совершенствования техник, физических качеств, развлечений и отдыха после монотонной работы и др.).

Большинство игр написаны с учетом участия в них не одного ребенка, а нескольких. Их также можно проводить и в индивидуальной форме, немного изменив содержание. При подведении итогов игры при участии нескольких ребят говорится, кто лучше всех сделал упражнение, но при этом не обижая других.

Например: «У Пети были самые большие брызги — молодец! А у Вани лопасти винта (руки) работали быстрее всех! А Паша, наверно, был подводной лодкой, он плыл тихо-тихо, чтобы его не заметили!» и т. д. Желательно похвалить каждого ребенка. Если вы занимаетесь с одним ребенком, сравнивайте его достижения с аналогичными на прошлых уроках: «Сегодня ты плыл намного лучше, чем вчера, я даже не успевал следить за тобой глазами. Ну, настоящая торпеда!». Необходимо применять количественные сравнения — много, мало, больше, меньше, сильнее, слабее и т. д.

При использовании игрового метода для начального обучения плаванию необходимо учитывать направленность игр.

Игры, направленные на ознакомление со свойствами воды **Морской бой**

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

Правила: не закрывать глаза и не толкать соседей.

Хождение по дну

Дети стоят по росту, впереди самый маленький. Уровень воды по пояс или по грудь.

— «ходьба по скале»: дети идут друг за другом, перебирая руками по борту;

— «ледокол»: то же, выставив одну руку вперед;

— «лодочка на веслах»: то же, помогая гребковыми движениями руками;

Волны на море

— «на парусе»: то же, идя на носочках и бесшумно.

Правила: внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя.

Варианты: по мере освоения указанных заданий можно добавлять более сложные элементы — с опусканием лица в воду, передвижения прыжками, ходьба спиной вперед.

Кто выше

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс. По команде надо присесть, погрузившись до подбородка, и оттолкнуться ногами от дна, подпрыгнув как можно выше. Можно усложнить игру, если перед прыжком опускаться под воду с головой.

Правила: выпрыгивать вертикально вверх. Побеждает тот, кто выше прыгнет.

Буря в море

Дети располагаются в колонну по одному в определенном месте водоема. По команде «Начинается буря» все разбегаются в разных направлениях — «убегают от волн». По команде «Буря утихла» игроки занимают исходное положение.

Дети стоят на дне бассейна на расстоянии вытянутых рук, уровень воды по грудь. Руки в стороны. По команде начать выполнять движения руками вперед и назад, образуя волны.

Правила: не закрывать глаза, не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого больше волн.

Поймай рыбку

Дети стоят на дне. На поверхности воды плавают маленькие пластмассовые предметы (шарики или любые фигурки не больше спичечного коробка). По команде «поймай рыбку» надо сложить ладошки «лодочкой», зачерпнуть воду вместе с игрушкой и поднять ладошки до уровня плеч.

Правила: не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого вода дольше останется в ладошках, когда вода вытечет из ладошек, надо отпустить «рыбку» обратно в воду.

Умывание

Дети стоят на дне. Надо набрать воды в ладошки и «умыть» лицо.

Правила: глаза не закрывать. Во время «умывания» надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода.

Футбол

Дети стоят на дне. Если вода прозрачная, на дно положить небольшие легкие предметы, которые не будут всплывать (например, набивной мяч из ткани, набитый ватой, когда намокнет — опуститься на дно, и его легко ударять ногой). Сколько детей — столько предметов. По команде ведущего ребята выполняют «замах» и «удар» по мячу сначала одной ногой, потом другой. Если вода в водоеме не прозрачная, удары придется выполнять по воображаемому мячу. При выполнении удара тыльной поверхностью стопы следует вытягивать носок (как при плавании кролем) и напрягать мышцы голени. Если же удар выполняется внутренней стороной стопы, то носок соответствует положению, как при плавании ногами брассом.

Правила: не толкать соседей, бить по своему мячу. Следить, чтобы движение выполнялось по максимальной амплитуде.

До пяти

Дети идут по дну друг за другом на расстоянии вытянутых рук. По команде (хлопок, свисток) дети должны остановиться, сделать глубокий вдох, погрузить лицо в воду так, чтобы уши остались над водой, и начать медленно выдыхать в воду пока преподаватель медленно считает до пяти. Затем играющие идут дальше.

Правила: кто поднимет голову до пятого счета — получает штрафное очко. Выигрывает тот, у кого меньше всего очков или их вообще нет. Для усложнения можно использовать перемещения различными способами (бегом, прыжками, с различными положениями рук).

Будь внимательным

Дети стоят на дне, лицом к преподавателю. Руководитель делает различные условные движения руками (вверх, в стороны, за голову и т. д.). В соответствии с определенным положением рук руководящего дети выполняют то или иное упражнение (выпрыгивание из воды, приседания под воду, наклоны и т. д.)

Правила: за неправильное выполнение упражнений — штрафное очко. Побеждает тот, у кого нет или меньше всех штрафных очков. Не следует применять более трех условных движений, так как большинство играющих будет часто ошибаться, и игра не даст желаемого результата.

Лягушата

Дети стоят на дне. По команде руководителя «Щука!» играющие подпрыгивают вверх, а по сигналу «Утка» прячутся под воду.

Правила: Неверно выполнивший команду получает штрафное очко, выигрывают те, кто набрал меньше всего штрафных очков.

Смотри внимательно

Дети стоят на дне, разделившись по парам и стоят напротив друг друга. Один из партнеров приседает под воду с открытыми глазами. Второй, находящийся над водой, показывает ему определенное количество пальцев (под водой, от 1 до 5). Поднявшись из воды, первый игрок должен назвать партнеру увиденное количество пальцев. Затем играющие меняются ролями.

Правила: брать за руку показывающего пальцы не разрешается. Игру можно проводить только в прозрачной воде. Пальцы надо показывать на расстоянии 30–40 см от глаз партнера. Если ребенок еще не умеет считать, ему под водой можно показывать игрушки, ему надо будет назвать цвет показанной игрушки или определить, какая именно это игрушка (мячик, лодочка, птичка и т.д., но в таком случае игрушки должны очень сильно отличаться друг от друга по форме).

Пролезь в круг

Дети стоят на дне друг за другом. На поверхности воды плавают по одной линии большие надувные круги. Первый игрок подходит к кругу, погружается с головой в воду с открытыми глазами, на согнутых ногах проходит под круг и пролезает через него. Далее он идет к следующему кругу и пролезает через него. В это время второй игрок идет к первому кругу.

Правила: если после выполнения упражнения круг очень сильно смещается от первоначального положения, игрок обязан его поправить.

Сомbrero

Дети стоят на дне. На воде плавает маленький надувной круг. Играющие по очереди подходят к «шляпе» и, нырнув под нее, при вставании пытаются надеть ее на голову. Кто сможет встать так, чтобы круг остался лежать на голове, получает призовое очко.

Правила: глаза в воде не закрывать. Выигрывает набравший наибольшее количество очков.

Спутник

Дети стоят на дне, в руках у всех по резиновому мячу (диаметр примерно от 1/2 до 3/4 от длины туловища). Обхватив руками мяч, ребенок ложится на него грудью и пытается выполнить кувырок вперед. «Спутник» (ребенок) обогнет «луну» (мяч), если ему это удастся.

Правила: глаза должны быть открыты, нельзя мешать друг другу. Выигрывают те, кто набрал наибольшее количество «витков» (кувырков) вокруг «луны» (мяча).

Игры, направленные на обучение дыханию

Горячий чай

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс. По команде наклониться, руки упираются о колени, и сильно подуть на воду, представляя, что это горячий чай. Надо стараться делать как можно более продолжительный выдох, следить, чтобы вода вокруг сильно бурлила.

Правила: не закрывать глаза, даже если от воды будут отлетать брызги. Выигрывает тот, у кого на воде будет больше волн и других колебаний поверхности.

Пузыри

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс. По команде наклониться, руки упираются о колени, губы сложить трубочкой, опустить их в воду и сильно выдохнуть в воду, так, чтобы было вокруг много пузырьков.

Для дальнейшего усложнения игры надо опускать в воду лицо целиком, при этом можно выдыхать по-разному:

- сложить губы трубочкой и выдыхать очень тоненькой струйкой быстро или медленно;
- сложить губы трубочкой и выдыхать обычно;
- выдыхать через рот медленно или быстро, губы в любом положении;
- погрузиться с закрытым ртом, открыть рот, как буква «о», выдох быстрый и сильный, сразу после выдоха рот в воде закрыть;

— прерывистый выдох с различной частотой. Приоткрыть рот, сделать небольшой выдох, закрыть рот, затем опять немного выдохнуть и т. д. За одно погружение сделать 4–8 выдохов.

Правила: глаза должны быть открыты. Дети должны видеть и слышать свои пузыри. Выигрывает тот, у кого больше пузырей.

Общее дыхание

Игроки располагаются двумя шеренгами около борта (две команды). По команде, начиная с первых номеров, игроки в обеих командах поочередно погружаются в воду, делают продолжительный выдох и возвращаются в исходное положение. Каждый последующий игрок погружается в воду сразу же после выхода из неё своего соседа по шеренге. Игроки стараются делать выдох как можно медленнее.

Правила: на поверхности должен появляться непрерывный ряд пузырьков (т.е. сидеть под водой на задержанном вдохе нельзя). Победившей считается команда, которая позже закончила игру.

Эстафета с бегущей игрушкой

Дети делятся на две команды. Каждая команда получает по лёгкой резиновой игрушке. По команде дети начинают эстафету. Взяв игрушку и положив перед собой, игрок должен дуть на неё, чтобы она передвигалась вперед, а сам ребёнок осторожно плывет (или идет) за игрушкой. Пройдя заданную дистанцию, игрок подгоняет игрушку к следующему участнику и уходит в конец строя.

Правила: нельзя дотрагиваться до игрушки. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. При объяснении игры надо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто не только приплыл первым, но и выполнил все обозначенные правила.

Игры, направленные на обучение погружению и всплытию

Поплавок

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс. Надо сделать глубокий вдох и выполнять упражнение на задержанном вдохе. Одну ногу оторвать от дна и подтянуть колено к груди, руки обхватывают голени, голова убрana в колени — положение группировки. Оторвать вторую ногу от дна и прижать к груди, руки обхватывают обе ноги, нос убрana в колени. При отрывании от дна второй ноги ребенок сначала может погрузиться ко дну, но если вдох сделан глубокий, то через 1–2 секунды он всплывет так, что округлая спина будет плавать на поверхности воды. Не изменяя положения, ребята считают до 5–10 (в зависимости от подготовки), а затем встают на дно.

Правила: в воде открывать глаза. Не отпускать колени раньше времени.

Кто быстрее спрячется под воду

Дети стоят на дне бассейна. По команде руководителя дети делают небольшой вдох, приседают и погружаются под воду, начиная медленно выдыхать, при этом опускаясь на дно. Просчитав до 5–10 (в зависимости от подготовки), встают.

Правила: нельзя толкать соседних игроков, в воде глаза должны быть открыты.

Пройди под мостом

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

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

Конкурс поплавок

Дети стоят на дне бассейна, участники делятся на две команды. По команде руководителя вся команда выполняет упражнение «поплавок», а руководитель считает до 15.

Правила: игрок, продержавшийся на воде в указанном положении до счета 5, — получает одно очко; до счета 10 — два очка; до счета 15 — три очка. Затем упражнение выполняет вторая команда. Для подсчета очков следует выделить двух занимающихся из числа не участвующих в игре. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Водолазы

Дети стоят на дне бассейна, руководитель кидает на дно небольшие яркие предметы по количеству участников одной команды (или чуть больше: на 2–4 предмета). По сигналу «водолазы», участники первой команды, ныряют вместе (или по очереди) и достают предметы за определенное количество времени (1–3 минуты в зависимости от подготовленности). Руководитель считает найденные предметы. Затем «водолазами» становится вторая команда.

Правила: глаза в воде должны быть открыты, запрещается мешать команде, выполняющей задание, отнимать предметы и топить друг друга. Выигрывает команда, доставшая наибольшее количество предметов.

Сядь на дно

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс. По команде руководителя участники пытаются сесть на дно, резко подняв ноги к поверхности воды. Руки в стороны, делают гребковые движения, помогая опускаться вниз.

Правила: упражнение выполняется на задержанном вдохе, нельзя толкать соседних игроков.

Кораллы

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на две команды. На дно кидаются 20 тонущих предметов, 10 из них окрашено синим (или любым другим) цветом и 10 красным — эти предметы считаются кораллами. Две команды по сигналу руководителя ныряют на дно и достают свои предметы. Одна команда — синие, другая — красные. Команда, извлекающая со дна за одну попытку большее количество предметов своего цвета, побеждает.

Правила: нельзя толкать соперников, отнимать «кораллы», толкать друг друга. Команде, игрок которой ошибочно достал со дна предмет другого цвета, одно очко сбрасывается. Применять игру можно только с детьми, хорошо ориентирующимися в воде, и в прозрачной воде.

Буксир

Игра может проводиться только в условиях большого бассейна, на глубине около двух метров; с детьми, умеющими плавать при помощи ног. Дети стоят спиной к борту на подводной ступени, в руках держат одинаковые небольшие пенопластовые игрушки. По команде руководителя «буксиры поплыли» дети должны двумя ногами сильно оттолкнуться от борта и поплыть вперед–вниз, интенсивно работая ногами кролем или брассом. Желательно достать дно бассейна. Опустившись на максимальную глубину, надо поднять руки с игрушкой вверх и ждать, пока не всплывешь на поверхность вслед за игрушкой.

Правила: игрок, доставший дно, получает одно очко. Выигрывает тот, кто набрал больше очков. Игрушка должна иметь соответствующую плавучесть, так, чтобы ее можно было утопить при активном плавании вниз, и чтобы она потом могла подняться вверх вместе с весом ребенка.

Охотники и утки

Играющие произвольно располагаются в ограниченном пространстве водоема (бассейна). По сигналу «Приближаются охотники» игроки погружаются с головой в воду и считают до пяти, после чего встают на ноги. По команде «Охотники ушли» участники произвольно передвигаются по водоему.

Правила: игрок, который раньше времени вынырнет из воды, получает штрафное очко. Побеждает тот, кто имеет наименьшее количество штрафных очков.

Игры, направленные на выработку навыка лежания на воде

Морская звездочка

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс. Для выполнения упражнения надо сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед так, чтобы живот и плечи легли на воду, руки в

стороны, голова погружена в воду. Оторвать одну ногу от дна и поднять к поверхности воды, плавно поднять вторую ногу, ноги разведены в стороны. Лежать в таком положении от 5 до 15 счетов (секунд).

Правила: открывать под водой глаза; выигрывает тот, кто дольше пролежит на воде.

Буксировка

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары. Один из игроков ложится на воду на грудь или спину, вытягивая руки вверх «стрелочкой» (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой), другой игрок берет его ладонки в одну руку и начинает идти по дну бассейна, двигаясь спиной вперед, сначала медленно, затем быстрее, таща за собой лежащего на воде.

Правила: лежащий на воде ногами не работает.

Медуза

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары. Один из игроков выполняет задание, другой смотрит и помогает. Сначала выполняется упражнение «поплавок», как только спина показалась на поверхности воды, наблюдающий постукивает по ней, после чего первый игрок отпускает колени, опускает расслабленные руки и ноги вниз (руки и ноги — это щупальца медузы). В таком положении ребенок находится на плаву до тех пор, пока может задерживать дыхание, затем надо встать на дно и выпрямиться. Потом игроки меняются местами.

Правила: руки и ноги («щупальца») расслаблены, голова в воде должна быть опущена вниз. Вариант: из положения «медуза» плавный переход в положение «морская звездочка».

Осьминог

Дети стоят на дне бассейна. Занимающиеся, приняв положение «медуза», начинают шевелить руками и ногами, как «щупальцами», постепенно стараясь поднять руки и ноги к поверхности воды, а затем возвратиться в исходное положение «медуза».

Правила: движения должны быть мягкими и плавными.

Кто сделает?

Дети стоят на дне бассейна. Сделав глубокий вдох, играющие ложатся спиной на воду, вытянув вверх руки и ноги, разведя их слегка в стороны. Лежать на воде надо не прогибаясь, слегка закинув голову назад. Иногда бывает так, что ноги медленно опускаются ко дну. Тогда следует предложить ребенку следующее: лечь на спину, приподнять таз к поверхности и кистями рук, находящимися возле бедер, проделывать круги, нажимая ладонями на воду сверху вниз.

Перевертыши

Дети стоят на дне бассейна. Игроки принимают положение «морской звездочки» на груди, лежат три счета, затем плавно сводят вместе руки и ноги; потом переворачиваются на спину, разводят руки и ноги и считают до трех; затем опять следует переворот на грудь и т. д., заданное количество раз.

Правила: нельзя задевать соседних игроков; побеждает тот, кто сможет перевернуться нужное количество раз, не вставая ногами на дно и сохраняя горизонтальное положение туловища.

Игры, направленные на выработку навыка скольжения

Стрела

Дети стоят на дне бассейна друг за другом. Первый игрок принимает положение «стрелочка» (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду на спину или на живот (на задержанном вдохе). Руководитель входит в воду, одной рукой берет игрока за ноги, другой поддерживает под живот (или под спину) и сильно толкает вперед.

Правила: нельзя отталкиваться от руки руководящего самому; лучшей оказывается «стрела», которая проскользит дальше всех. Варианты: дети сами смогут выталкивать друг друга в положении «стрелочка», также можно отталкиваться ногами от борта и скользить без движений.

Торпеды

Дети стоят на дне бассейна. Игра может проводиться только с теми детьми, которые умеют плавать. По сигналу играющие принимают исходное положение «стрелочка» и, оттолкнувшись от борта, скользят, сильно работая ногами.

Правила: во время скольжения нельзя мешать друг другу; выполнять движения, не оговоренные условиями игры. Варианты: по мере изучения скольжений, можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки, прижав руки к туловищу.

Винт

Дети стоят на дне бассейна. Игроки, отталкиваясь от борта, выполняют скольжение с работой ног. А во время скольжения надо выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты.

Правила: побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

Торпеды и корабли

Игроки делятся на две команды и встают у разных бортов (борты первой и второй команд находятся по отношению друг к другу под углом 90°). Первая команда это «корабли», другая — «торпеды». По сигналу один корабль начинает скользить по поверхности воды, не работая ногами. «Торпеда», высмотрев его, толкается от бортика и старается «поразить» (дотронуться) «корабль».

Правила: после «поражения корабля» его нельзя трогать руками и мешать возвращаться назад. Выигрывает та команда, которая поразила большее количество «кораблей». Игра проводится до трех раз, затем «корабли» и «торпеды» меняются местами. Руководитель может давать команду, когда надо начинать двигаться торпедой, если детям самим тяжело рассчитать момент старта. Если военная тематика игры вам не нравится, можете придумать любой другой сюжет: первая команда — люди, идущие по улице, вторая — снежинки; первая команда — цветок, вторая — пчелка и т.д.

Варианты: «корабли» скользят по поверхности, а «торпеды» ныряют.

Кто дальше

Игра для детей, освоивших «скольжение» и «спад в воду». Играющие сидят на борту бассейна на корточках. После выполнения спада (учебного прыжка) играющие скользят в воде в положении «стрелочка». Дальность скольжения определяется первыми плавательными движениями. Выигрывают те, кто дальше проскользил.

Игры, направленные на выработку и закрепление плавательных движений

Мотор

Дети сидят на борту бассейна (если борта не подогреваются, то сидеть надо на пенопластовой доске). Ноги надо опустить в воду и делать движения расслабленными стопами вверх-вниз, поднимая брызги (как от мотора катера). Надо следить, чтобы дети оттягивали носочки и работали почти прямыми ногами, стопы должны быть развернуты немного вовнутрь — большие пальцы ног почти соприкасаются, а пятки на расстоянии 5–10 см друг от друга. У лучшего «мотора» должно быть не только много брызг, но и правильное положение «лопастей» (ног).

Фонтан

Дети стоят на дне, держась руками за борт бассейна (за лесенку или за сливной канал чуть ниже борта). По сигналу руководителя дети поднимают ноги к поверхности воды и начинают выполнять ими плавательные движения кролем в различном темпе, для чего руководитель дает команды: «больше брызг!», «меньше брызг», «без брызг». Ноги почти прямые, носочки ног оттянуты, пятки немного разведены, а большие пальцы ног рядом друг с другом. Если выполняются движения ногами на спине — колени высовываться на поверхность воды не должны, в то время как стопы работают под самой поверхностью воды и иногда даже пальцы ног могут появиться над водой.

Правила: нельзя прекращать движения без команды, вытирать лицо, закрывать глаза. Начинать упражнение рекомендуется с положения на спине, т.к. дети смогут видеть свой фонтан. Продолжительность игры — полторы–две минуты. Рекомендуется следить за техникой выполняемых движений и вносить своевременные исправления.

Гонка катеров

Участники делятся на 2–4 команды, в руках все дети держат пенопластовые доски. Первые номера, держась за доски, работая ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т. д.

Правила: держать доску надо за ближний к себе край так, чтобы большой палец держал доску снизу, а остальные четыре пальца – сверху. Руки должны быть на ширине плеч. Побеждает команда, раньше других закончившая игру. Команды должны быть уравновешены по силам. Перед занятием на воде надо повторить движения ног в плавании в спортивном зале.

Варианты: для усложнения можно использовать сочетание работы ног с дыханием. Если при плавании кролем на груди две руки держат доску, то вдох делается вперед. Вдох надо делать очень быстро, руки при этом не сгибаются, а плечи не поднимаются, движение совершает только шея, которая поднимает голову над поверхностью воды. Вдох надо делать на один счет, а выдох на 4–6 счетов; также выдох можно делать на протяжении 6–10 движений ног. Это приучает детей к правильному соотношению времени вдоха и выдоха в плавании. Если упражнение выполняется, когда одна рука держит доску, а другая прижата к бедру, то вдох надо делать в сторону прижатой руки. Поворот головы осуществляется только за счет поворота шеи, плечи должны оставаться в горизонтальном положении и ни в коем случае не должны сопровождать движение головы.

Самый внимательный

Играющие лежат на поверхности воды на груди, держатся руками за борт бассейна и смотрят на преподавателя. Руководитель дает условный знак, а игроки должны выполнить соответствующие движения, например: руки в стороны — игроки делают одно плавательное движение кролем правой рукой и одно левой. Руководитель согнул ногу в колене — игроки поднимают ноги к поверхности воды и выполняют 10 плавательных движений способом брасс. Игроки команды могут выполнять любое плавательное движение ногами или руками. Не рекомендуется давать более 4 условных знаков. Необходимо следить за техникой движения.

Правила: игрок выполнивший нужное упражнение, получает одно очко, игрок, перепутавший упражнение, не получает очков. Руководитель может поощрить дополнительным очком за выполнение движения с правильной техникой. Выигрывают игроки с наибольшим количеством очков.

Варианты движений игроков:

- отпустить руки и сделать 10 глубоких выдохов в воду;
- выполнить 10 движений ногами (кролем или брассом) без сочетания с дыханием;
- выполнить 10 движений ногами в сочетании с дыханием (выдох в воду, а вдох вперед или в сторону);
- выполнять работу ног в сочетании с гребками кролем одной рукой (вторая держится за борт);
- поставить ноги на дно, руки убрать с борта, наклониться вперед так, чтобы живот лег на воду, голову опустить в воду и выполнить определенное количество движений руками кролем или брассом в сочетании с дыханием или без. В брассе вдох выполняется вперед, а в кроле — в сторону.

Мельница

По команде, играющие отталкиваются от борта бассейна и после непродолжительного скольжения на груди или на спине делают попеременные движения руками (как мельница), стараясь доплыть до определенной отметки. Побеждает тот, кто раньше других преодолет заданное расстояние.

Правила: при движениях руками ноги должны быть выпрямлены, но не напряжены. При плавании на спине дыхание произвольное. Плавание на груди выполняется с задержкой дыхания. Предварительно, в зале, выполнить гимнастические упражнения, имитирующие плавательные движения рук. Необходимо следить за техникой движений, выполняемых детьми. Если детей обучает плаванию не специалист, то предварительно надо обязательно изучить технику плавания различными способами.

Кувырок

Играющие плывут кролем на груди, при помощи ног, руки вытянуты вперед. По сигналу (свисток) играющие должны развести руки в стороны-вниз, сгруппироваться, сделать кувырок вперед, выйти на поверхность воды и продолжать плавание в прежнем направлении.

Правила: глаза в воде не закрывать, соседей не толкать.

Пароход

Играющий принимает положение на груди, ноги работают кролем, руки вращаются под грудью, подражая круговому движению лопастей колесного парохода. Упражнение можно выполнять на перегонки,

а можно на выявление самого «техничного парохода», т.е. такого, который будет правильно работать и руками и ногами.

Удержи доску

Игроки ложатся животом на пенопластовые доски. По команде дети плывут любым способом (удобнее всего ноги – кролем, а руки – брассом или кролем) наперегонки на определенное расстояние, стараясь удержаться на доске.

Правила: если игра проводится как эстафета, при падении с доски игрок обязан сразу лечь на нее обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее проплывет нужную дистанцию.

Хрустальные шары

Дети стоят на дне у борта бассейна. На расстоянии двух метров от них на воде находятся плавающие предметы (мячи, игрушки, пенопластовые доски и др.) — это «хрустальные шары». Оттолкнувшись от борта, ребёнок скользит под водой, выполняя движения ногами кролем. «Хрустальный шар» не разобьется, если играющий проплыл под ним, не задев его.

Правила: глаза в воде должны быть открытыми. Ребёнок, «разбивший шар» получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

Кто дольше?

Игроки находятся на глубокой части бассейна рядом с бортом. Играющие находятся в воде в вертикальном положении, поддерживая себя на поверхности с помощью круговых гребков рук по поверхности воды (ладошки направлены вниз и опираются на воду) и работы ног брассом. По команде играющие поднимают кисти над поверхностью воды, продолжая движения ногами брассом. Выигрывает тот, кто дольше продержится на воде с поднятыми кистями, работая ногами брассом. Когда игрок устанет, он может или принять горизонтальное положение в воде, или взяться руками за борт бассейна, который должен быть рядом.

Варианты: ногами можно работать одновременно или поочередно.

Борьба за мяч

Игроки находятся на глубокой части бассейна. Площадь игрового поля небольшая и огорожена натянутыми дорожками (веревочными канатами с пластмассовыми кольцами) чтобы уставший игрок мог отдохнуть, взявшись за борт или за дорожку. Играющие делятся на две команды; надевают шапочки разного цвета. Руководитель бросает мяч на середину бассейна. Игроки каждой команды стараются завладеть мячом. Игроки, захватившие мяч, перебрасываются им между собой. Другая команда старается перехватить мяч.

Правила: нельзя вырывать мяч из рук противника, топить и хватать друг друга. Руководитель должен уравновесить силы команд, так как при явном преимуществе одной из них интерес к игре быстро ослабеет.

Варианты: руководитель может задать любой способ передвижения в воде.

Тачка

Участники разбиваются на пары, второй участник берет первого за щиколотки (оба ребёнка лежат на воде). По команде «гусеницы» отправляются в путь. Первый игрок работает руками, а второй ногами. Способ плавания может быть любой, например: оба игрока плывут одним стилем (лучше всего плыть кролем на спине или животе, так как при движении ногами брассом движения получаются рывковые, и пары могут распадаться).

Правила: нельзя отпускать ноги первого игрока, игрок, работающий руками, должен держать ноги вместе и не делать ими никаких движений. Держать ноги партнера можно только за голеностопные суставы, а не за пальцы или пятки. Выигрывает пара, первой дошедшая до оговоренного места и не совершившая нарушений правил.

Гонка мячей

Играющие становятся в ряд на расстоянии двух-трех метров друг от друга. На расстоянии одного метра перед собой кладут мяч. По сигналу соревнующиеся плывут к финишной линии, гоня впереди себя мяч и не задевая его руками (разрешается дуть, гнать волной и т.д.). Выигрывает тот, кто первый доплывет до финиша.

Варианты: можно выполнять в качестве эстафеты.

Игры, направленные на овладение простейшими прыжками

Скатывание в воду

Занимающиеся располагаются на борту бассейна. Играющий ложится животом на доску, расположенную на бортике бассейна и, напрягаясь, принимает исходное положение для скольжения на груди (стрелочка).

Руководитель берет в руки задний край доски и приподнимает его до тех пор, пока ребенок не соскользнет с доски в воду. Доска должна быть гладкой; поднимать доску надо медленно, без рывков.

Спрыгни в воду (Спад в воду)

Дети сидят на борту, поставив ноги пятками на сливной канал. Глубина воды не менее 2 м. По команде дети делают руки «стрелочкой», наклоняются к бедрам и плавно тянутся кончиками пальцев к воде. Когда тело начнет падать вниз, надо выпрямить ноги, оттолкнувшись от борта. Следить, чтобы дети прыгали не вертикально вниз, а тянулись вперед.

Варианты: то же, но дети сидят на бортике на одном колене, на корточках.

Каскад

Играющие стоят в шеренге на бортике бассейна, на расстоянии метра друг от друга. Глубина воды не менее 2 м. По команде играющие один за другим выполняют соскок ногами вниз или какой-нибудь другой прыжок.

Правила: руководитель должен подавать команду для следующего игрока, только убедившись, что предыдущий игрок вышел из зоны прыжков и не нуждается в помощи. Объяснить детям, что для того чтобы не уходить глубоко под воду, надо сразу после погружения в нее начинать работать руками и ногами и всплывать наверх. Ноги должны совершать движения кролем или брассом, руки из положения наверху делают гребок вниз к бедрам, ладони направлены во время гребка на дно и совершают отталкивание от воды. При гребке руки согнуты в локтях и движение происходит перед грудью, при этом локти разведены в стороны, а кисти почти соприкасаются.

Каскад из спадов

Играющие сидят на борту, ноги опущены и стоят на сливном канале, руки подняты вверх в положении стрелочка. По команде первый игрок выполняет спад, за ним делает следующий, и так далее один за другим, каскадом. Следить, чтобы дети не мешали друг другу.

Варианты: так же можно выполнить спады из упора присев, стоя согнувшись, а также стартовый прыжок.

Поймай мяч

Игроки стоят около стартовой тумбы. Играющие прыгают по очереди со стартовой тумбы ногами вниз и на лету ловят мяч, брошенный руководителем. Выигрывает тот, кто поймает мяч наибольшее количество раз.

Правила: руководитель должен бросать мяч постоянно на одном уровне: на уровне груди ребенка в верхней точке полета.

Кто дальше

Игра происходит в форме соревнования и состоит из трех частей (может быть больше частей):

1. Прыжок вниз головой со скольжением на максимальную дистанцию; место выхода рук из воды в момент поднятия головы для вдоха – конец скольжения;
2. Прыжок вниз головой на дальность полета (отличается по месту соприкосновения рук с водой);
3. Прыжки вниз ногами на дальность полета.

Победителя определяют следующим образом: за первое место — 1 очко, за второе — 2 и т. д. После окончания игры очки суммируются. Выигрывает игрок с наименьшим количеством очков. Игра проводится с небольшим количеством игроков из-за сложности подсчета очков.

Точный прыжок

Игроки стоят у стартовых тумбочек, на воде плавает большой надувной круг. Игрок, прыгнув с тумбочки вниз головой (или вниз ногами), должен пройти сквозь лежащий круг. Участники выполняют по пять — шесть прыжков. Выигрывает тот, кто больше других попал в круг.

Правила: участник, выполнивший прыжок, устанавливает круг на прежнее место.

Клоунада

Играющие встают на борту в шеренгу, на расстоянии одного метра друг от друга. По команде ведущего играющие выполняют прыжок в воду ногами вниз из различных исходных положений: стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180° ; с разведением ног в стороны и последующим их выпрямлением перед входом в воду; с изображением животных и сказочных героев. После того, как все варианты прыжков будут освоены каждым играющим, можно выполнять их в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

Распределение времени между разделами в методиках по обучению плаванию игровым методом выглядит примерно следующим образом:

- упражнения по ознакомлению со свойствами воды — 10 %;
- упражнения обучения погружению и всплытию — 5 %;
- упражнения для выработки навыка лежания — 10 %;
- упражнения для выработки навыка скольжения — 25 %;
- упражнения, обучающие дыханию — 14 %;
- упражнения, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения 30 %;
- упражнения для обучения простейшими прыжками — 6 %.

В среднем вся программа, основанная на игровом методе, рассчитана на 25–30 занятия по 30–45 минут. К этому времени ребенок должен научиться лежать на спине и на груди, скользить по воде после толчка от бортика бассейна без работы ног, проплыть 25 м при помощи работы ног кролем на спине или кролем на груди, находиться некоторое время под водой без дыхания, прыгать с бортика бассейна.