

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой детский центр «Созвездие»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

КГБОУ КДЦ Созвездие

А.Е. Волостникова

Приказ № 01-09/212

от 02.06 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Плавание»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Продолжительность реализации: 1 год

Автор - составитель: методист
Денисова Наталья Владимировна

Место реализации:
Хабаровский край, р.п. Переяславка,
дружина «Созвездие»

г. Хабаровск, 2020 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273 ФЗ. Нормативной основой программы являются:

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14;

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае, утвержденная распоряжением Правительства Хабаровского края от 05 августа 2019 г. № 645-рп;

- Распоряжение Правительства Хабаровского края от 15 августа 2019 г. № 693-рп «Об основных направлениях реализации регионального проекта «Успех каждого ребенка»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае, утв. Приказом министерства образования и науки Хабаровского края (КГАОУ ДО РМЦ) № 383П от 26 сентября 2019 г.

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе КГБОУ КДЦ Созвездие.

Уровень освоения программы – стартовый, предполагает применение и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебной и тренировочной деятельности.

Тип программы: одноуровневая, общеразвивающая.

По форме организации содержания и педагогического процесса программа является комплексной, узкопрофильной.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность. Программа отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на улучшение здоровья участников образовательного процесса. В Хабаровском крае готовится к реализации президентская программа «Плавание для всех», задачей которой является научить плавать каждого школьника.

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста по ряду причин значительно ухудшилось. Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к

занятиям физической культурой и спортом. Оздоровительные занятия по плаванию помогают обучающимся приобрести жизненно важные умения и навыки, послужат эффективным способом физического развития и укрепления здоровья.

Незнание правил безопасного поведения на воде, а тем более неумение плавать, могут привести к несчастному случаю. Плавание является жизненно необходимым навыком.

Педагогическая целесообразность. Умение плавать выступает необходимым условием сохранения жизни и укрепления здоровья школьников.

Занятия плаванием способствуют формированию здорового образа жизни, который включает в себя выполнение правил личной гигиены, режим дня, активный отдых. Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы, увеличивая сопротивляемость к простудным заболеваниям, совершенствуют работу вестибулярного аппарата, улучшают чувство равновесия. Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, повышает эмоциональную устойчивость.

Новизна и отличительные особенности.

В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки обучающихся, обеспечивающей оздоровительный эффект.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Материально-техническая база Центра позволяет проводить занятия в бассейне в различных игровых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Особенностью занятий по плаванию является то, что упражнения проводятся на суше и в воде.

Адресат программы: обучающихся – общеобразовательных школ муниципального района имени Лазо, без предъявления требований к плавательной и физической подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Возраст обучающихся:

Модуль 1. 7-11 лет. Количество обучающихся в группе: 7-10 человек.

Модуль 2. 12-17 лет. Количество обучающихся в группе: 7-12 человек.

Объем и сроки освоения программы, режим занятий

Срок реализации программы составляет 1 год, 34 часа.

Режим занятий: Продолжительность занятий – 1 академический час (45 минут) 1 раз в неделю.

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных организациях».

Цель программы: физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством обучения плаванию.

Задачи:

предметные:

- обучать технике и основным навыкам плавания;
- знакомить обучающихся с правилами безопасности на воде;
- формировать общие представления о плавании, его значении в жизни человека;

метапредметные:

- развивать и совершенствовать физические качества (выносливость, быстрота, ловкость);
- укреплять здоровье, закаливать организм обучающихся;
- развивать коммуникативные навыки, умения работать в команде.

личностные:

- развивать интерес к самостоятельным занятиям плаванием;
- мотивировать к здоровому образу жизни и ответственному отношению к своему здоровью.

Учебный план

№	Тема	Модуль 1 7-11 лет			Модуль 2 12-17 лет			Формы промежуточного контроля
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Техника подготовки к плаванию.	1	0,5	0,5	2	0,5	1,5	беседа, контроль выполнения упражнений
2.	Специальная физическая и общефизическая подготовка.	3	0	3				Показ, тренировочные упражнения, работа в группах, мониторинг, игра
3.	Изучение элементов техники плавания.	10	0	10				Показ, тренировочные упражнения, работа в группах, мониторинг, игра
4.	Изучение способов плавания: кроль на груди и кроль на спине.	16	0	16				Показ, тренировочные упражнения, работа

							в группах, мониторинг, игра
5.	Изучение техники выполнения старта с низкого бортика или тумбочки простого поворота.	3	0	3			Показ, тренировочные упражнения, работа в группах, мониторинг, игра
6.	Скольжения на груди с различными и.п. рук, элементарными гребковым движением в скольжении. Закрепление умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.				4	0	4 беседа, контроль выполнения упражнений, игра
7.	Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине. Совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде.				3	0	3 беседа, контроль выполнения упражнений, игра
8.	Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде.				3	0	3 беседа, контроль выполнения упражнений, игра
9.	Разучивание спада в воду из положения, сидя на низком бортике. Закрепление скольжения на груди и на спине.				3	0	3 беседа, контроль выполнения упражнений, игра
10	Разучивание техники плавания способом кроль на груди.				2	0,5	1,5 беседа, контроль выполнения упражнений, игра
11	Разучивание спада в воду из положения, сидя на низком бортике.				2	0	2 наблюдение, соревнование, выполнения упражнений, игра
12	Соревнование по плаванию способом кроль на груди.				1	0	1 наблюдение, соревнование
13	Разучивание техники плавания кролем на груди, дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями.				3	0	3 наблюдение, соревнование
14	Ознакомление с техникой плавания кролем на спине. Разучивание техники движений руками в кроле на спине. Совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений.				3	0,5	2,5 наблюдение, соревнование, выполнения упражнений, игра
15	Разучивание техники плавания на				3	0	3 наблюдение,

	спине, выполнение поворота. Совершенствование навыка плавания кролем на груди.							соревнование? эстафета
16	Закрепление техники плавания на спине, выполнение поворота. Оценка умений.				3	0	2	наблюдение, соревнование
17	Контрольные испытания	1	0	1	2	0,5	1,5	проплывание контрольного отрезка с выполнением задания
	Итого часов	34	0,5	33,5	34	2	32	

Содержание программы

Тема 1. Техника подготовки к плаванию.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Беседа об организации и гигиене занятий, правилах поведения в бассейне. Требования к занятиям.

Поведение в чаше бассейна. Поведение во время проведения учебно-тренировочного занятия.

Понятие о гигиене человека в условиях спортивной деятельности.

- Беседа о спортивных стилях плавания. Показ фото и видео материала.
- Определение уровня подготовки детей.

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения. В воде: организованный вход в воду; построение вдоль бортика, расчет на первый второй и распределение на пары.

Подготовительные упражнения в воде.

Тема 2. Специальная физическая и общефизическая подготовка.

Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения.

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения. В воде: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление).

- Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца.

- упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах.

Подвижные игры в воде: «Баба сеяла горох».

Тема 2.2 Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения. Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и

на спине. В воде: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине в сочетании с дыханием и на задержке дыхания;

Подвижные игры в воде «Волны на море», «Рыбы и сеть».

Тема 2.3 Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании.

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения. В воде: - упражнения маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах.

- Упражнения волнообразные движения.

- Сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах;

- Круговые движения плечевого пояса.

Подвижные игры в воде «Море волнуется», «Хожение по дну».

Тема 3. Изучение элементов техники плавания.

Тема 3.1 Подготовительные упражнения для техники плавания.

Практика: на суше - комплекс общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения. В воде: вход в воду прыжком ногами вниз; передвижения в воде; погружения под воду; скольжения на груди с толчком от дна или бортика бассейна; скольжение с элементарными движениями руками и ногами; соскоки с низкого бортика ногами вниз.

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску»).

Тема 3.2 Погружение в воду с головой, подныривание, открывание глаз под водой.

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения. В воде: Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

- Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Подвижные игры в воде «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Водолазы».

Тема 3.3 . Всплывание и лежание на воде.

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения.

В воде: Упражнения «поплавок», «медуза», «стрела».

- Упражнение «звёздочка» на груди и на спине.

Лежание на груди и спине с различными положениями рук.

Подвижные игры в воде «Винт», «Слушай сигнал!», «Авария».

Тема 3.4 Выдохи в воду.

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения. В воде: Выдохи у поверхности воды; опустив лицо в воду; погрузившись в воду с головой; передвигаясь по выступу, опустив лицо в воду (для вдоха поднимать голову вперёд); выдохи, поворачивая голову для вдоха налево, направо; то же, передвигаясь по выступу.

Подвижные игры в воде, «Ваньки-встаньки», «У кого больше пузырей», «Фонтанчики».

Тема 3.5 Учебные прыжки в воду.

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения. В воде: Учебные прыжки- соскок в воду с низкого бортика, спад в воду из положения приседа или седа на бортике, спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, прыжки вниз ногами.

Подвижные игры в воде, «Прыжки в обруч», «Клоунада», «Каскад».

Тема 4. Изучение способов плавания: кроль на груди и кроль на спине.

Тема 4.1. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания (кроль на груди).

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения. Имитация движений ногами кролем из различных исходных положений (на полу и на скамье).

В воде: Движения ногами кролем из различных исходных положений, с различным положением рук, с дыханием.

- Плавание при помощи движений ногами с доской.
- Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: прямые руки впереди, одна рука впереди, другая – вдоль туловища, обе руки вдоль туловища.

Подвижные игры в воде «Медуза», «Звезда», «Кто дальше».

Тема 4.2 Упражнения для изучения движений руками и дыхания (кроль на спине).

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений. Имитация движений руками кролем. В воде – имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой), то же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду), то же с поворотом головы для вдоха.

- Плавание при помощи движений одной рукой (с доской).
- Плавание при помощи поочерёдных движений руками кролем в согласовании с дыханием.

Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем «Фонтан», «Торпеды».

Тема 4.3. Упражнения для изучения общего согласования движений (кроль на груди).

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения. В воде: Плавание с непрерывной работой ног, присоединение движений руками кролем на груди.

- Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (шести ударная координация).

- Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Подвижные игры в воде с надутой волейбольной камерой или надувными шарами «Охотники и утки».

Тема 4.4. Упражнения для изучения движений ногами (кроль на спине).

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения. Имитация движений ногами кролем на спине из различных исходных положений (на полу и на скамье).

В воде: Движения ногами кролем на спине, держась руками за бортик бассейна.

- Плавание при помощи движений ногами с доской в руках.

- Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища, одна рука впереди, другая вдоль туловища, обе руки вытянуты вперёд (голова между руками).

Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем «Фонтан», «Торпеды».

Тема 4.5. Упражнения для изучения движений руками (кроль на спине).

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения, имитационные упражнения- круговые движения обеими руками назад («мельница»). В воде: Плавание при помощи движений одной рукой (с доской).

- Плавание при помощи поочерёдных движений руками с доской.

- Плавание при помощи одновременных движений руками с акцентом на ускорение к концу гребка.

- Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук.

- Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счётов.

Подвижные игры в воде «Переплыви друга». Свободное плавание.

Тема 4.6. Упражнения для изучения общего согласования движений (кроль на спине).

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения. В воде: Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

- Плавание с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Подвижные игры в воде «Борьба за мяч». Свободное плавание.

Тема 4.7. Эстафета.

Практика: Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).

Свободное плавание.

Тема 5. Изучение техники выполнения старта с низкого бортика или тумбочки и простого поворота.

Тема 5.1. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки.

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки вверх из исходного положения для старта (с махом руками вперёд-вверх; под команду). В воде: Спад в воду с отталкиванием в конце падения.

- Стартовый прыжок с бортика бассейна.

- Стартовый прыжок с тумбочки (со скольжением до всплытия; с движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями).

- Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полёта.

- Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем «Фонтан», «Торпеды». Свободное плавание.

Тема 5.2. Старт из воды при плавании на спине.

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений; Выполнение в медленном темпе движений, как при старте из воды у гимнастической стенки. В воде: Выполнение движений, как при старте из воды от бортика с последующим скольжением на спине; пронося руки вперёд над водой; с толчком ногами.

-Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Подвижные игры в воде «Кораллы». Свободное плавание.

Тема 5.3. Простой поворот.

На суше - комплекс общеразвивающих упражнений. Имитация поворота на суше, стоя лицом к стенке зала. В воде: Разучивание элементов поворота у бортика: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание;

группировка, вращение и постановка ног на шит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой.

Выполнение поворота в целостном виде.

Подвижные игры в воде «Веселые старты».

Тема 6. Скольжения на груди с различными и.п. рук, элементарными гребковым движением в скольжении. Закрепление умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения. В воде: вход в воду прыжком ногами вниз; передвижения в воде; погружения под воду; скольжения на груди с толчком от дна или бортика бассейна; скольжение с элементарными движениями руками и ногами; соскоки с низкого бортика ногами вниз. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску»).

Тема 7. Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине. Совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде.

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке. В воде: разминка, . разучивание попеременных движений ногами, как при плавании кролем, совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине, умения дышать в воде. Самостоятельная подготовка к предстоящим контрольным испытаниям.

Тема 8. Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде.

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений. В воде: разминка, совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде. Оценка умений скользить на груди и на спине, погружаться и выполнять выдохи в воду. Эстафета в скольжении с мячом в руках. Подвижные игры в воде с надутой волейбольной камерой или надувными шарами («Охотники и утки»).

Тема 9. Разучивание спада в воду из положения, сидя на низком бортике.

Закрепление скольжения на груди и на спине.

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений. В воде: Разминка. Обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами. Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем (фонтан, торпеды).

Тема 10. Разучивание техники плавания способом кроль на груди.
Теория: беседа о технике плавания кролем на груди (краткая характеристика, основы правильной техники плавания, последовательность в изучении техники, контрольные нормативы).

Практика: На суше: Разминка в движении. Имитация техники движений руками кролем на груди. В воде: разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений руками и ногами в чередовании с дыхательными упражнениями. Разучивание техники движений. Выполнение индивидуальных заданий, подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем (фонтан, торпеды).

Тема 11. Разучивание спада в воду из положения, сидя на низком бортике.

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. В воде: Разминка с использованием скольжений с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений. Совершенствование навыка дыхания в воде. Разучивание спада в воду в положении сидя на низком бортике. Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем (фонтан, торпеды).

Тема 12. Соревнование по плаванию способом кроль на груди.

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. В воде: Разминка с использованием скольжений с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений. Проплыть способом кроль на груди 25 метров.

Тема 13. Разучивание техники плавания кролем на груди, дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями.

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения. В воде: разучивание техники движений руками в кроле на груди. Совершенствование умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, различных гребковых движений руками. Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем «Найти клад».

Тема 14. Ознакомление с техникой плавания кролем на спине. Разучивание техники движений руками в кроле на спине. Совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений.

Теория: беседа о технике плавания кролем на спине (краткая характеристика способа; основы правильной техники плавания на спине; последовательность в изучении техники; контрольные нормативы).

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений, имитационные упражнения. В воде: разминка с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов плавания на спине, дыхательных упражнений. Разучивание техники движений руками в кроле на спине. Эстафеты с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов техники плавания на спине.

Тема 15. Разучивание техники плавания на спине, выполнение поворота. Совершенствование навыка плавания кролем на груди.

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения. В воде: плавание с помощью движений ногами кролем с плавательной доской в вытянутых вперед руках и без нее (руки вытянуты вперед; руки у бедер). Подвижная игра «Переплыви друга».

Тема 16. Закрепление техники плавания на спине, выполнение поворота. Оценка умений.

Практика: На суше: Комплекс общеразвивающих упражнений. В воде: отработка техники движений руками. Плавание с помощью движений ногами и руками кролем на спине в вытянутых вперед руках и работая рук. Подвижная игра: «Кто быстрее? «Попади в круг».

Оценка умений: а) плавать с помощью движений ногами кролем на спине (25 м); б) выполнять учебные повороты; в) выполнять соскок в воду вниз ногами со стартовой тумбы.

Тема 17. Контрольные испытания.

Теория: Беседа о ГТО: нормативы 3 ступени ГТО, требования к сдаче теста по плаванию.

Практика: На суше: Комплекс общеразвивающих упражнений. В воде: разминка с использованием плавания кролем на спине с полной координацией движений и по элементам. Контрольные испытания плавания кролем на груди и спине (по выбору), на дистанции 50 м (без учета времени) со старта. Свободное плавание, игры.

Планируемые результаты

предметные:

Обучающиеся:

- получают необходимые знания о плавании, роли и значении плавания в жизни человека и влиянии физических упражнений на самочувствие;
- научатся правилам безопасности на воде;
- научатся основным элементам техники плавания кролем;
- научатся выполнять вход в воду, повороты в воде, финиширование.

метапредметные:

Обучающиеся:

- повысят общую физическую подготовку, разовьют выносливость, быстроту, ловкость;
- укрепят здоровье через закаливание плаванием;
- разовьют коммуникативные навыки, умения работать в команде.

личностные:

Обучающиеся:

- выработают устойчивое позитивно-эмоциональное отношение к воде;
- приобщатся к регулярным занятиям спортом, здоровому образу жизни.

Формы обучения и виды занятий по программе

В процессе занятий используются следующие формы организации деятельности обучающихся:

- индивидуальная (индивидуально-групповая);
- работа по подгруппам (по звеньям);
- круговая тренировка.

Педагог имеет возможность использовать разнообразные формы проведения занятий:

- практическая работа;
- игра;
- соревнования, контрольные занятия.

Структура занятия:

1. Разминка на суше.
2. Игровая разминка в воде.
3. Основная часть: упражнения для развития навыков: ныряние, прыжки в воду, скольжение, продвижение в воде, дыхание, имитационные и игровые упражнения.
4. Заключительная часть: свободное плавание, игры, релаксация.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие кадрового, материально- технического и методического обеспечения программы:

Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку (инструктор по физической культуре, тренер-преподаватель)
Материально-техническая база	<u>Помещение:</u> Занятие проводится КГБОУ КДЦ Созвездие в плавательном бассейне ФОКСТРОТ. <u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u> 1. Плавательные доски. 2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров. 3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров. 4. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр 5. Нарукавники. 6. Очки для плавания.

	7. Поролоновые палки (нудолсы) . 8. Мячи разных размеров. 9. Обручи плавающие и с грузом. 10. Шест. 11. Музыкальный плеер. 12. Диски с музыкальными композициями.
Методические и дидактические материалы	<u>Методические разработки:</u> 1. Инструкции по охране труда, техники безопасности на воде. 2. Комплексы общеразвивающих упражнений. 3. Комплексы специальных упражнений; 4. Комплексы дыхательных упражнений; 5. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»; 6. Иллюстрации с изображением водных видов спорта; 7. Картинки с изображением морских животных; 8. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания; 9. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде;

Методическое обеспечение

Обучение плаванию начинается с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. Широко применяются игровые упражнения и соревнования.

Методы и приемы обеспечения дополнительной образовательной программы: словесные, наглядные, практические.

Практические:

- метод упражнений (метод разучивания по частям метод разучивания в целом, выполнение тренировочных упражнений);
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:- в целом, - по частям. Так же используется метод имитации упражнения (движения).

Словесные (описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и другие): создают у обучающихся

предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные (показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, кинограмм и применение жестикуляции): применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Так же большое значение имеют приемы с использованием: обсуждения, анализа и исправления ошибок, оценки (самооценки) двигательных действий, индивидуальной страховки и помощи партнеру.

Для повышения эмоциональности и динамизма занятий применяются соревновательный и игровой методы: применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Образовательные технологии

При реализации программы используются следующие образовательные технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии:

- санитарно-гигиенические – соблюдение личной гигиены и гигиенических условий для занятия физической культурой и спортом;
- психолого-педагогические - учет возрастных особенностей обучающихся, психологический климат на занятиях, эмоциональный комфорт, доброжелательная обстановка, эмоциональные разрядки на занятиях;
- физкультурно-оздоровительные - направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировка силы, выносливости, гибкости и других качеств. Средства технологии: подвижные игры на воде, эстафеты, тренировочные упражнения, закаливающие процедуры.

2. При проведении занятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся. Индивидуальный подход к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств составляют *технология дифференцированного обучения*.

Индивидуальная образовательная траектория

Учитывая то, что образовательная программа по плаванию ориентирована на обучающегося со средними физическими способностями, возможно, что более слабые могут недостаточно хорошо ее усвоить, а наиболее способные потерять мотивацию к обучению.

Поэтому программой предусмотрено планирование индивидуального образовательного маршрута, который разрабатывается для обучающихся, слабо усваивающих программу и для обучающихся с высоким уровнем физического развития.

Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося строится на основе его физических данных и зависит от мотивации обучающегося к занятиям и успехов в обучении.

Для определения необходимости индивидуального образовательного маршрута того или иного обучающегося проводится мониторинг качества физической подготовки и освоения программы. По представлению тренера-преподавателя методический совет утверждает для обучающихся, показавших низкий (высокий) результат усвоения ДОП индивидуальную образовательную траекторию.

Тренер-преподаватель совместно с методическим советом, медицинскими работниками, родителями (законными представителями), разрабатывают ИОМ (содержательный компонент), затем в календарном плане фиксируется разработанный способ его реализации (технология организации образовательного процесса).

Контроль результатов обучения

Формы контроля. Основным способом определения результативности освоения программы является педагогическое наблюдение.

Формой подведения итогового и промежуточного контроля является выполнение контрольных упражнений (испытаний) – проплывание контрольного отрезка с выполнением задания:

Для обучающихся 7-11 лет

№ п/п	Контрольное упражнение	Отлично	Хорошо	Удов-но
1	Скольжение на груди, руки за головой, без работы ног.	Более 10 метров.	5-6 метров.	Менее 3 метров.
2	Погружение под воду с продолжительным выдохом	Более 12 погружений подряд.	6-8 погружений подряд	Менее 5 погружений подряд
3	Плавание кролем на груди в полной координации без дыхания	Более 15 метров	10 метров	Менее 6 метров
4	Плавание на спине в полной координации	25 метров	15 метров	Менее 10 метров

Для обучающихся 12-17 лет

№ п/п	Контрольное упражнение	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
1	Плавание кролем на груди и кролем на спине с полной координацией движений с дыханием со старта.	20 м – отлично 15 м – хорошо 12 м – удовлетворительно	25м – отлично 20 м – хорошо 15м – удовлетворительно	50 м – отлично 15 м – хорошо 12 м – удовлетворительно

2	Плавание кролем на спине с полной координацией движений с дыханием со старта.	более 15 м – отлично 10 м – хорошо Менее 10 м – удовлетворительно	более 20 м – отлично 15 м – хорошо 10 м – удовлетворительно	более 25 м – отлично 25 м – хорошо 20 м – удовлетворительно
3	Комплексное плавание. Проплывание дистанции 50 м или 100 м комплексно со старта с выполнением поворотов.	без ошибок и остановок – отлично с 1 остановкой – хорошо с 2,3 остановками – удовлетворит.		

Основными формами фиксации образовательных результатов являются:

- фото- и видеоматериалы занятий обучающихся, размещенные на сайте учреждения;
- журналы учета посещаемости занятий (анализ реализации программ, наполняемость и сохранность контингента обучающихся на занятиях, приток новых детей);
- отзывы обучающихся и родителей (удовлетворенность участием в программе).

Список литературы

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать / М: Просвещение, 2007 г.
2. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс», 2006 г.
3. Кошанов А. И. Начальное обучение плаванию / Чистые пруды, 2006 г.
4. Осокина Т.И. Как научить детей плавать / М: Просвещение 2005 г.
5. Осокина Т.И, Тимофеева Е.А. Обучение плаванию школьников / М: Просвещение 2011 г.
6. Карпенко Е., Коротнова Т. Плавание. Игровой метод обучения и др./ Терра-Спорт, 2009 г.
7. Люсерио Б. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсерио; - М.: Эксмо, 2011 г.
8. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАккдемПресс, 2008 г.
9. Мельникова О. А.. Плавание. Теория. Методика. Практика /— Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009 г.
10. Нечунаев.И. П. Плавание. Книга-тренер / — М. : Эксмо, 2012 г.
11. Чертов Н.В. Плавание / Ростов-на-Дону: ПИ ЮФУ, 2007 г.
12. Плавание. Примерная программа для ДЮСШ.-М.: Советский спорт, 2006
13. <http://infourok.ru/-31253.html>
14. http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1

Приложение 1

Календарный учебный график Модуль 7-11 лет

№ занятия	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
ОКТАБРЬ					
1		Практика	1	Техника подготовки к плаванию.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн
2		Практика	1	Общеразвивающие упражнения	
3		Практика	1	Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.	
4		Практика	1	Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании.	
НОЯБРЬ					
5-6		Практика	2	Подготовительные упражнения для техники плавания.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн
7-8		Практика	2	Погружение в воду с головой, подныривание, открывание глаз под водой.	
ДЕКАБРЬ					
9-10		Практика	2	Всплывание и лежание на воде.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн
11-12		Практика	2	Выдохи в воду.	
ЯНВАРЬ					
13-14		Практика	2	Учебные прыжки в воду.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн
15-16		Практика	2	Упражнения для изучения движений ногами и дыхания (кроль на груди).	
ФЕВРАЛЬ					
17-18		Практика	2	Упражнения для изучения движений руками и дыхания (кроль на груди).	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн
19-20		Практика	2	Упражнения для изучения общего согласования движений (кроль на груди).	
МАРТ					
21		Практика	1	Упражнения для изучения общего согласования движений (кроль на груди).	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн
22-23		Практика	2	Упражнения для изучения движений ногами (кроль на спине).	

24		Практика	1	Упражнения для изучения движений руками (кроль на спине).	
АПРЕЛЬ					
25		Практика	1	Упражнения для изучения движений руками (кроль на спине).	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн
26-28		Практика	3	Упражнения для изучения общего согласования движений (кроль на спине).	
МАЙ					
29-30		Практика	2	Эстафета.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн
31		Практика	1	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки.	
32		Практика	1	2Старт из воды при плавании на спине.	
Июнь					
33		Практика	1	Простой поворот.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн
34		Практика	1	Контрольные испытания.	
Итого часов				34	

Календарный учебный график Модуль 12-17 лет

№ занятия	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
ОКТАБРЬ					
1-2		Практика	2	Техника подготовки к плаванию.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн
3-4		Практика	2	Скольжения на груди с различными и.п. рук, элементарными гребковым движением в скольжении. Закрепление умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн
НОЯБРЬ					
5-6		Практика	2	Скольжения на груди с различными и.п. рук, элементарными гребковым движением в скольжении. Закрепление умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн
7-8		Практика	2	Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине. Совершенствование умений	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн

				выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде.	
ДЕКАБРЬ					
9		Практика	1	Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине. Совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн
10-12		Практика	3	Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн
ЯНВАРЬ					
13-15		Практика	3	Разучивание спада в воду из положения, сидя на низком бортике. Закрепление скольжения на груди и на спине.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн
16		Практика	1	Разучивание техники плавания способом кроль на груди.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн
ФЕВРАЛЬ					
17		Практика	1	Разучивание техники плавания способом кроль на груди.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн
18-19		Практика	2	Разучивание спада в воду из положения, сидя на низком бортике.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн
20		Практика	1	Соревнование по плаванию способом кроль на груди.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн
МАРТ					
21-23		Практика	3	Разучивание техники плавания кролем на груди, дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн
24		Практика	1	Ознакомление с техникой плавания кролем на спине. Разучивание	КГБОУ КДЦ Созвездие

				техники движений руками в кроле на спине. Совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений.	«ФОКСТРОТ» Бассейн
АПРЕЛЬ					
25-26		Практика	2	Ознакомление с техникой плавания кролем на спине. Разучивание техники движений руками в кроле на спине. Совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн
27-28		Практика	2	Разучивание техники плавания на спине, выполнение поворота. Совершенствование навыка плавания кролем на груди.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн
МАЙ					
29		Практика	1	Разучивание техники плавания на спине, выполнение поворота. Совершенствование навыка плавания кролем на груди.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн
30-32		Практика	3	Закрепление техники плавания на спине, выполнение поворота. Оценка умений.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн
ИЮНЬ					
33-34		Практика	2	Контрольные испытания	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Бассейн
Итого часов				34	

Инструкции по технике безопасности для обучающихся на занятиях воде в бассейне.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям в бассейне допускаются:

Обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;

Прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий.

а. Опасными факторами в бассейне являются:

- **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

- **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

- Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

- О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю проводящему занятия в бассейне.

- Занимающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

- Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

- Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Изучить содержание настоящей инструкции.

2.2. С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

2.3. Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

2.4. Надеть купальный костюм и шапочку.

2.5. Осторожно войти в помещение бассейна.

2.6. С разрешения тренера-преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

2.7. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Во время занятий занимающийся обязан:

- Соблюдать настоящую инструкцию;
- Неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- Выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия.

3.2. Занимающимся запрещается:

- Выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «Топить» друг друга;
- Снимать шапочку для плавания;
- Бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- Прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- Висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- Нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.
- Вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

4.2. Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

4.3. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

4.4. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру-

преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

4.5. При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия.

4.6. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

С разрешения тренера-преподавателя выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя, проводящего занятия.

Примечания:

В соответствии с Постановлением Министерства Здравоохранения РФ и Главного Государственного санитарного врача РФ от 30 января 2003 г. № 4 «О введении в действие СанПиН 2.1.2.1188-03. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества» температура воды в бассейнах должна иметь следующие значения:

Вид бассейна (назначение)	Температура воды
Спортивный	24 - 28
Учебные для детей	30 - 32
Учебные для детей старше	29 - 30

Температура воздуха должна быть на 1 - 2 градуса выше температуры воды.

6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

6.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

6.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

6.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов.

6.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

7. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятий.

Методические материалы к программе

Комплекс общеразвивающих упражнений:

1) вращение рук вперед (в ладонях зажато по хоккейной шайбе) с одновременными прыжками на двух ногах; то же, но вращение рук назад (здесь и далее каждое упражнение выполняется не менее 15 раз).

2) стоя вокруг прямых рук назад и вперед (руки захватывают концы натянутого шнура или полотенца – чем уже хват, тем эффективнее упражнение);

3) лежа на груди на коврик, руки вытянуты вперед, прогнуться, отрывая руки и ноги от пола, выполнять непрерывные рывки до отказа левой рукой и правой ногой одновременно, затем правой рукой и левой ногой одновременно и т.д;

4) сидя на пятках (на коврик) покачивания вперед – назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола;

5) стоя ноги на ширине плеч, носки стоп развернуты до отказа в стороны, приседания на всей ступне, держась рукой за стенку (спинку стула); 6) имитация стартового прыжка с тумбочки (выпрыгивание вверх). 7) имитация гребков руками, как при плавании дельфином, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор.

Имитационные упражнения:

1) Ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточкой» (ладонь повернута - назад), как при выполнении имитационных движений, нажимая ладонью плоской кисти на рейку гимнастической стенки, плечи партнера, имитация попеременных гребковых движений, как при передвижении по дну бассейна («идем вперед - отталкивая воду назад «идем назад - отталкиваем воду ладонями вперед»);

2) Стоя выполнить сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами (подобно тому, как сдувается с ладони легкий предмет/), затем в меру глубокий вдох через рот, задержать дыхание на 3-4 с., вновь сделать выдох-вдох и т.д.;

3) Повторить предыдущее дыхательное упражнение, сочетая его с приседаниями (в и.п. выполняется выдох-вдох, во время приседания дыхание задержано, как при погружений под воду).

Подготовительные упражнения в воде:

1. Организованный вход в воду; построение вдоль бортика расчет на первый второй и распределение на пары.

2. Подготовительные упражнения в воде:

- передвижение по дну парами в обход и по диагонали ванны бассейна то же, но в колонне по одному;

- бег в воде вперед, назад, боком (приставными шагами) в чередовании с ходьбой; бег и ходьба по кругу, взявшись за руки (хоровод);

- в полуприседе (подбородок касается воды) выполнить подряд 10-15 дыханий (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на воде);
 - ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей); прыжки вперед на двух ногах с одновременными гребковыми движениями руками назад;
 - стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды) выполнить подряд 15-10 дыханий (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе), стараясь во время выдоха выдуть в воде перед собой воронку;
 - стоя в наклоне вперед окунание лица в воду, открывание глаз, рассматривание дна; повторить это же упражнение в сочетании с предыдущими (следить, чтобы во время приподнимания лица над водой и выполнения выдоха-вдоха ученики не подносили рук к лицу);
 - погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов (водолазы);
 - передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженным в воду (поезд идет в тоннель);
 - присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка, выполнять подряд не менее 5 прыжков;
 - дыхательные упражнения (в дальнейшем постоянно чередовать упражнения в движениях с дыхательными упражнениями, так чтобы на первых шести уроках дыхательные упражнения занимали примерно одну треть всего времени занятий в воде)
 - то же, что и упражнение № 9, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различными исходными положениями рук;
 - бег с руками, вытянутыми вверх ладоням вперед; прыжки на двух ногах с аналогичным положением рук; то же, но одна рука вытянута вверх, другая у бедра (заключительные повторения провести в соревновательной форме);
 - бег в наклоне вперед, удерживая прямыми руками плавательную доску на поверхности воды перед собой; то же, но, опустив лицо в воду (заключительные повторения провести в соревновательной форме);
3. Скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).

Упражнения в воде:

- 1) Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой в него руками.
- 2) Передвижения в воде (шагом, бегом, прыжками с различными и.п. рук и с гребковыми движениями руками) в чередовании с дыхательными упражнениями.
- 3) Погружения под воду с открыванием глаз. Передвижение с подныриванием под предметы (шест, обруч и т.п.), (здесь и далее не забывать о чередовании упражнений, выполняемых на задержке дыхания, с дыхательными упражнениями).

4) Скольжения на груди с толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед: одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках (в случае необходимости использовать пассивные виды скольжений с непосредственной помощью преподавателя).

5) Скольжение с элементарными движениями руками и ногами:

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

- То же, но гребок выполнить другой рукой;

- То же, но гребок выполнить двумя руками одновременно

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

6) Ознакомление со скольжением на спине руки вытянуты у бедер

7) Соскоки с низкого бортика ногами вниз.

Разучивание техники движений руками в кроле на спине:

1) в скольжении на спине одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2 – 3 цикла попеременных движений руками;

2) то же упражнение, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание);

3) плавание на спине с надувным кругом между ног с помощью гребков одновременно двумя руками до бедер;

4) плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками;

5) плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута у бедра);

6) то же упражнение, но рука вытянута вперед;

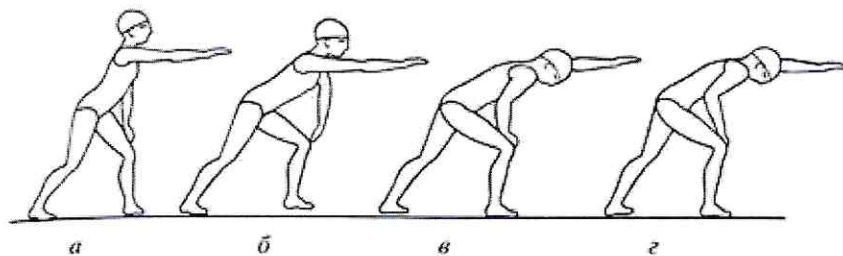
7) повторить упражнение № 2, доведя кол-во циклов попеременных движений руками до 5 – 6.

Имитационные упражнения на суше.

1) Имитация гребка с опорой на одну ногу.

Необходимо встать одной ногой вперед и опереться на нее, как показано на рис. «а» и «б».

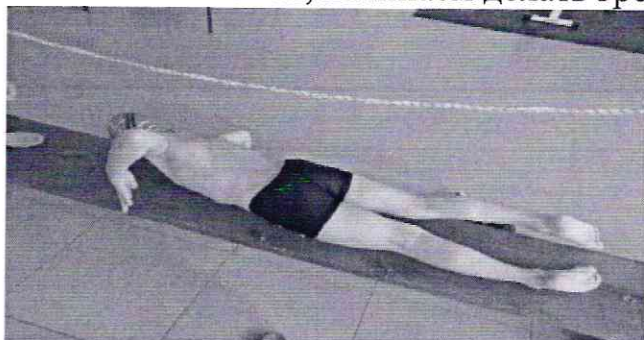
После этого **имитируются все фазы гребка**: вкладывание руки в воду, гребок, выход руки из воды и ее последующий пронос для нового вкладывания (см. рис «в» и «г»).



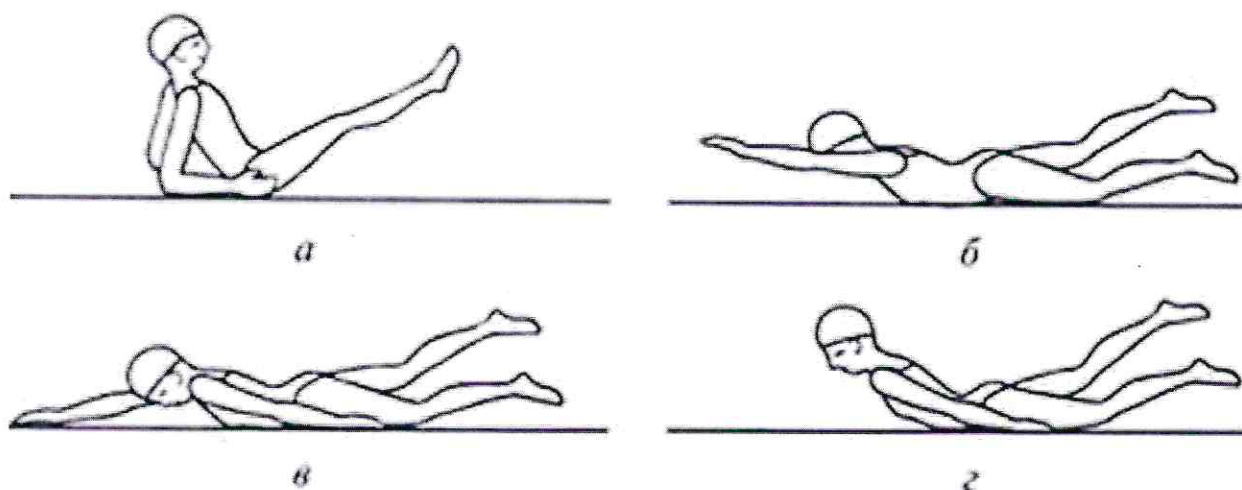
Выполнив это задание несколько раз, можно также попробовать его делать с выполнением дыхания в сторону.

2) Лежа на скамье.

Ложимся на скамью таким образом, чтобы руки свисали с обеих сторон. Желательно, чтобы и голова также находилась за пределами скамьи. В этом положении, начинаем делать гребки:



3) Упражнения для обучения движению ногами при плавании кролем на груди.



4) Имитация ударов ног при плавании кролем на спине. 4)

