**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности «Плавание» для обучающихся 1-4 классов

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной программы начального общего образования по внеурочной деятельности и рабочей программы по основам физического развития на воде «Плавание" для начальной школы, автором - составителем которой являются А.П.Матвеев и Т.В.Петрова; издательство «Дрофа» -2010.

Программа организации внеурочной деятельности младших школьников по спортивному направлению адресована обучающимся 2-4 классов является механизмом интеграции, обеспечения полноты и цельности содержания программ по предметам, расширяя и обогащая его.

Систематические занятия плаванием содействуют развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Плавание тренирует координационные способности, равновесие, ориентирование в пространстве, чувство ритма, является прекрасным средством закаливания, формирует мотивацию на здоровый образ жизни, воспитывает силу воли, развивает двигательные качества – гибкость, ловкость. Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим нарушения осанки: сутулость, сколиоз, кифоз. Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы.

Программа по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания каждого учащегося в рамках реализации внеурочной деятельности ФГОС. За время занятий учащиеся должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать несколькими способами спортивного плавания.

Цель программы: формирование у учащихся положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Реализация этой цели обеспечивается решением следующих задач:

1. Выработать у учащихся мотивацию на качественное выполнение требований программы.
2. Укреплять здоровье учащихся, развивать и совершенствовать физические качества на протяжении всех лет обучения в школе.
3. Обучить учащихся технике двух-трех способов спортивного плавания, совершенствовать разнообразные плавательные умения (ныряние, старт, повороты, финиш).
4. Развивать у учащихся координационные и кондиционные (главным образом, выносливость) способности.
5. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного.

Начальная ступень обучения должна закладывать основы начальной грамотности в области физической культуры и плавания и формировать начальные умения и навыки.

**Результаты освоения курса**

**Личностные**

У обучающегося будут сформированы:

* положительное отношение к исследовательской деятельности;
* интерес к новым способам познания новому содержанию;
* ориентация на понимание причин успеха в исследовательской деятельности;
* способность к самооценке на основе критериев успешности исследовательской деятельности.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

* внутренней позиции на уровне понимания необходимости исследовательской деятельности;
* познавательной мотивации;
* устойчивого интереса к новым способам познания;
* морального сознания, способности решения моральных проблем на основе учета позиций партнеров в общении.

**Регулятивные**

Обучающийся получит возможность научиться:

* принимать и сохранять учебную задачу;
* планировать свои действия;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
* адекватно принимать оценку учителя;
* различать способ и результат действия;
* вносить коррективы в действия, учитывая сделанные ошибки.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* проявлять познавательную инициативу;
* самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия;
* самостоятельно находить варианты решения задачи.

**Познавательные**

Обучающийся научится:

* осуществлять поиск нужной информации для выполнения исследования;
* использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных задач;
* высказываться в устной и письменной формах;
* владеть основами смыслового чтения текста;
* анализировать и выделять главное;
* осуществлять синтез;
* проводить сравнения, классификацию по разным критериям;
* устанавливать причинно- следственные связи;
* обобщать;
* подводить под понятия;
* устанавливать аналогии;
* видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезу.

**Ожидаемый результат**.

Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей.

Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей.

Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей плавания, личной гигиеной, организации самостоятельных занятий плаванием.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и плавательной подготовленностью, оказания первой помощи. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

**Предметные результаты:**

**Ученик научится:**

* планировать занятия плаванием в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием плавания;
* излагать факты истории развития плавания, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру и плавания в частности, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить разминку на суше, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

**Ученик получит возможность научиться:**

* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр на воде и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять их.

**В результате изучения плавания ученик должен**

**знать/понимать**

* роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
* правила соревнований по плаванию;
* способы закаливания организма;
* способы искусственного дыхания;

**уметь**

* проплывать дистанцию 25 метров изученными способами;
* соблюдать правила техники безопасности при занятиями плаванием;
* осуществлять судейство школьных соревнований по плаванию;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

* для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* оказание помощи в экстремальных ситуациях;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Содержание внеурочной деятельности «Плавание»**

**2-4 классы**

Программа ориентирована на обучение плаванию учащихся школы.

***Практический раздел***

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка», скольжение стоя на полу. Движения рук («мельница») и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой («поплавок», «звездочка», «торпеда» и тд.).

*Плавание кролем на груди.* Движения ног (сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна); то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Плавание с доской. Скольжение с движением ног. Гребковые движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Скольжение на груди с движением рук. проплывание отрезков с задержкой дыхания. Проплывание отрезков (до 15 м.) с дыханием через несколько циклов. Плавание с дыханием в каждом цикле. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой (с различными положениями другой руки, вдох в сторону руки, выполняющей гребок); то же, но вдох в сторону руки, прижатой к телу. Плавание кролем на груди с задержкой и различными вариантами дыхания. Плавание в полной координации.

*Плавание кролем на спине.* Движение ногами (с опорой о бортик бассейна). Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

*Игры:* «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Пятнашки с поплавками», «Цапля и лягушки».

***Материал для развития двигательных качеств***

Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Движения рук и ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. Прыжки. Игры и развлечения в воде. Повторное проплывание отрезков 2 – 8 раз по 10 – 12 метров; 4 – 6 раз по 25 метров.

Основная форма организации занятий плаванием – занятие внеурочной деятельности. В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Занятие состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

*Вводная часть* проводится на суше и включает объяснение задач, осу­ществляется организация обучающихся и их функциональная и психоло­гическая подготовка к основной части занятия, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно -сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части занятия.

В *основной части* занятия решаются задачи овладения элементами тех­ники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных спо­собов плавания, стартов и поворотов.

В *заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

Во время проведения занятий большое значение имеет выбор педагогом удобного места, с которого он мог бы наблюдать за учащимися и вовремя оказать им необходимую помощь. Учитель должен находиться на длинной, боковой стороне бассейна.

***Игры в воде.***

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм с водой отводится значительное место.

При подборе игр и комплектовании учитываются задачи урока, наполняемость групп, плавательная подготовка занимающихся, их возраст и пол, условия и место проведения , имеющийся инвентарь.

Учитель физической культуры занимает место, откуда хорошо видны все занимающиеся.

Чтобы игра прошла успешно, нужно на суше коротко объяснить её условия. Если это необходимо, следует показать основные действия или движения. Судьями и помощниками можно назначить детей, которые по каким-либо причинам не могут в этот день находиться в воде.

После каждой игры учитель объявляет результаты, отмечает правильное и неправильное выполнение движений, дает советы по исправлению недостатков.

Знакомые ребятам игры надо постоянно обновлять, усложняя и несколько изменяя правила, ставя новые задачи, которые способствовали бы совершенствованию умений и навыков, приобретенных ранее, воспитанию физических качеств.

При проведении игр следует учитывать инициативу самих занимающихся, так как нередко участники (особенно в старших классах, группах) во время объяснения правил вносят рациональные добавления и изменения. Это закономерно – игры имеют много вариантов и в разных школах проводятся по-разному. Подобное творчество надо всячески поощрять. Это воспитывает у детей инициативу, вдумчивое, сознательное отношение к происходящему, дисциплинирует их.

Включая в занятия подвижные игры, эстафеты, мы повышаем интерес детей, улучшаем их эмоциональное состояние. Однако всякая игра обычно действует возбуждающе на психику детей. Поэтому учителю в процессе игры следует внимательно наблюдать не только за физическими нагрузками, получаемые детьми, но и за их эмоциональным состоянием.

Независимо от хода и результата игры следует приучать детей уважать побежденных, сохранять добрые отношения между недавними соперниками, воспитывать нетерпимость к зазнайству и грубости.

При распределении ролей желательно, чтобы участники выполняли различные игровые функции и побывали водящими и убегающими, капитанами и рядовыми.

Предлагаемы игры и эстафеты многим знакомы. Их можно с успехом проводить с новичками и умеющими плавать начиная с первого занятия. Подготовленные участники вместо ходьбы и бега по дну бассейна, водоема проплывают предложенные отрезки дистанции, играют на большей глубине.

Эстафеты – это командные состязания с поочередными действиями участников. Их можно также проводить с не умеющими и умеющими плавать. Не умеющие и слабо плавающие играют на небольшой глубине (по колено, по пояс). Им рекомендуются игры с ходьбой и бегом по дну бассейна, с передачами и бросками мяча. Хорошо плавающие находятся на большей глубине (по грудь) и выполняют более сложные задания.

Игры в воде можно условно разделить на игры

* для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений
* совершенствование в технике.

***Теоретический раздел***

Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальных ситуациях на водоемах.

**Тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Техника безопасного поведения в бассейне. Построение. Расчет. Гимнастическая разминка. Вводное занятие. | 1 |
| 2 | Вводное занятие (практика) | 1 |
| 3 | Понятие о различных видах плавания | 1 |
| 4 | Обучение плаванию на спине | 1 |
| 5 | Игры на воде | 1 |
| 6 | Обучение плаванию на спине | 1 |
| 7 | Различные стили плавания | 1 |
| 8 | Обучение плаванию на спине | 1 |
| 9 | Различные стили плавания | 1 |
| 10 | Разминка. Свободный бег. Подвижная игра. | 1 |
| 11 | Зарядка. Бег, прыжки. Игры: «Воробышки летят», «Птички» | 1 |
| 12 | Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц. | 1 |
| 13 | Зарядка, ходьба разными видами, приседание, гимнастические шаги. | 1 |
| 14 | Ходьба. Работа рук ног в воде. Игры в воде. “Караси и щуки” | 1 |
| 15 | Чередование ходьбы и бега разными видами. В воде. Игры в воде. “Цапля и лягушки” | 1 |
| 16 | Ходьба в воде с изменениями направления. Игры в воде. “Волны на море” | 1 |
| 17 | Отталкивание от бортика. Игры в воде. | 1 |
| 18 | Прыжки, отталкивание от борта. Игры в воде. “Насос” | 1 |
| 19 | Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки». | 1 |
| 20 | Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания. Игра “Пятнашки с поплавками” | 1 |
| 21 | Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры. | 1 |
| 22 | Прыжки. Погружение. Скольжение. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», | 1 |
| 23 | Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры. | 1 |
| 24 | Отталкивание, скольжение на груди. Игры. | 1 |
| 25 | Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры. | 1 |
| 26 | Специальные упражнения. Скольжение на спине. Игры. | 1 |
| 27 | Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху. | 1 |
| 28 | Скольжение на груди с различным положением рук . | 1 |
| 29 | Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверху, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру). | 1 |
| 30 | Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.  Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. | 1 |
| 31 | Разминка в воде. Скольжение с движением руками кролем. | 1 |
| 32 | Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием | 1 |
| 33 | Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на воде. | 1 |
| 34 | Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на воде. | 1 |

**Тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Техника безопасного поведения в бассейне. | 1 |
| 2 | Кроль на груди: дыхание. | 1 |
| 3 | Кроль на груди: дыхание. | 1 |
| 4 | Кроль на груди: согласование. | 1 |
| 5 | Кроль на груди: согласование. | 1 |
| 6 | Кроль на спине. | 1 |
| 7 | Кроль на спине. | 1 |
| 8 | Кроль на груди. | 1 |
| 9 | Кроль на груди. | 1 |
| 10 | Кроль на груди. | 1 |
| 11 | Кроль на спине. | 1 |
| 12 | Кроль на спине. | 1 |
| 13 | Кроль на спине. | 1 |
| 14 | Кроль на спине. | 1 |
| 15 | Кроль на груди: работа ног. | 1 |
| 16 | Кроль на груди. | 1 |
| 17 | Кроль на груди. | 1 |
| 18 | Стартовый прыжок. Старт на спине. | 1 |
| 19 | Старты на спине. Эстафеты :4х25 кролем. | 1 |
| 20 | Эстафеты: 4\*25 на спине. | 1 |
| 21 | Эстафеты: 4\*25 брассом. | 1 |
| 22 | Игры на воде. | 1 |
| 23 | Кроль на груди. Плавание по элементам. | 1 |
| 24 | Дыхание в кроле на груди. | 1 |
| 25 | Плавание кролем в полной координации. | 1 |
| 26 | Эстафеты и игры на воде. | 1 |
| 27 | Кроль на груди. | 1 |
| 28 | Техника плавания способом брасс. Дыхание в брассе. | 1 |
| 29 | Эстафеты с элементами пройденного материала. Игры на воде. | 1 |
| 30 | Плавание кролем на груди по элементам. | 1 |
| 31 | Контрольное плавание изученным способом (кролем на спине и кролем на груди с дыханием). | 1 |
| 32 | Соревнования по плаванию. | 1 |
| 33 | Плавание кролем на груди и кролем на спине. Прыжки с тумбочки. Ныряния за предметами. Эстафеты и игры на воде. | 1 |
| 34 | Эстафетное плавание. Игры на воде. | 1 |

**Тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Техника безопасного поведения в бассейне. | 1 |
| 2 | Кроль на груди: дыхание. | 1 |
| 3 | Кроль на груди: согласование. | 1 |
| 4 | Кроль на спине. | 1 |
| 5 | Кроль на спине. | 1 |
| 6 | Кроль на спине. | 1 |
| 7 | Кроль на груди: работа ног. | 1 |
| 8 | Кроль на груди. | 1 |
| 9 | Стартовый прыжок. Старт на спине. | 1 |
| 10 | Старты на спине. Эстафеты:4х25 кролем. | 1 |
| 11 | Эстафеты: 4\*25 на спине. | 1 |
| 12 | Эстафеты: 4\*25 брассом. | 1 |
| 13 | Игры на воде. | 1 |
| 14 | Кроль на груди. Плавание по элементам. | 1 |
| 15 | Эстафеты: 4\*25 на спине. | 1 |
| 16 | Игры на воде. | 1 |
| 17 | Дыхание в кроле на груди. | 1 |
| 18 | Плавание кролем в полной координации. | 1 |
| 19 | Эстафеты и игры на воде. | 1 |
| 20 | Кроль на груди. | 1 |
| 21 | Кроль на груди. | 1 |
| 22 | Кроль на груди. | 1 |
| 23 | Техника плавания способом брасс. Дыхание в брассе. | 1 |
| 24 | Техника плавания способом брасс. Дыхание в брассе. | 1 |
| 25 | Техника плавания способом брасс. Дыхание в брассе. | 1 |
| 26 | Техника плавания способом брасс. Дыхание в брассе. | 1 |
| 27 | Эстафеты с элементами пройденного материала.Игры на воде. | 1 |
| 28 | Плавание кролем на груди по элементам. | 1 |
| 29 | Плавание кролем на груди по элементам. | 1 |
| 30 | Плавание кролем на груди по элементам. | 1 |
| 31 | Контрольное плавание изученным способом ( кролем на спине и кролем на груди с дыханием). | 1 |
| 32 | Соревнования по плаванию. | 1 |
| 33 | Плавание кролем на груди и кролем на спине. Прыжки с тумбочки. Ныряния за предметами. Эстафеты и игры на воде. | 1 |
| 34 | Эстафетное плавание. Игры на воде. | 1 |

**Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:**

1) ознакомление на суше включает в себя обще развивающие упражнения и имитационные упражнения для изучения элементов техники плавания;

2) изучения движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, движения руками изучают, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются при медленной ходьбе по дну или использовании плавательных досок;

4) изучения движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении или плавании.

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

1) движения ногами с дыханием;

2) движения руками с дыханием;

3) движения ногами и руками с дыханием;

4) плавание в полной координации.

**Обще развивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:**

* повышения уровня общего физического развития занимающихся ;
* совершенствование основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
* организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня ОФП, используются: обще развивающие упражнения.

Имитационные упражнения на суше, сходны по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, они способствуют более быстрому освоению техники плавания, эти упражнения выполняются в положении стоя и стоя в наклоне.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплексов рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

- освоение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхание в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

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

Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;

ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды;

- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

**Упражнения**

Во время выполнения упражнений необходимо научиться, не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.

2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.

3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.

4. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться с головой в воду.

5. То же, держась за бортик бассейна.

6. “Сядь на дно”. Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.

7. Подныривая под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.

9. “Достань клад”. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

10. Упражнение в парах “водолазы”. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывание и лежание на воде

Задачи:

* Ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
* Освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
* Освоение возможного изменения положения тела в воде.

**Упражнения**

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

3. “Поплавок”. Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

4. “Медуза”. Выполнив упражнение “поплавок” расслабить руки и ноги.

5. “Звездочка”. Из положения “Поплавок” развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

6. “Звездочка” в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.

7. держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.

8. “Звездочка” в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

10. “Звездочка” в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - “Звездочка” в положении на груди.

**Выдохи в воду**

Задачи:

* Освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
* Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
* Освоение выдохов воду.

**Упражнения**

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду-выдох.

4. То же, опустив лицо в воду.

5. То же, погрузившись в воду с головой.

6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

7. упражнение в парах - ”насос”. Стоя лицом друг к другу. Взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

10. То же, поворачивая голову для входа направо.

11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.

12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

**Скольжения**

Задачи:

* Освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
* Умение вытягиваться вперед в направлении движения
* Освоение рабочей позы пловца и дыхания.

**Упражнения**

1.Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду оттолкнуться ногами.

2.То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

3.То же, поменяв положение рук.

4.То же, руки вдоль туловища.

5.Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

6.Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

7.То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

8.То же, поменяв положение рук.

9.То же, руки вытянуты вперед.

10.Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».

11.Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох – вдох, подняв голову вперед.

12.То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох – вдох в левую сторону.

13.То же, поменяв положение рук; выдох – вдох в правую сторону.

14.Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох – вдох.

15.То же на левом боку.

**Учебные прыжки в воду**

Задачи:

* Устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой.
* Подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

**Упражнения**

1.Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.

2.Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

4.В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

5.В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверху.

6.Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх ( голова между руками), наклониться вперед - вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

7.То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

**Игры на воде.**

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.

1.<<Кто быстрей спрячется под водой?>>

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры -<<Сядь на дно>>: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъёмную силу воды, а так же убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

2.<<Хоровод>>

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методическое указание. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий даёт им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающие по лицу воду.

**Игры с всплыванием и лежанием на воде.**

1.<<Винт>>

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выиграет тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель даёт указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

2.<<Авария>>

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды – это <<потерпевшие кораблекрушение>>.Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин.) - <<пока не подоспеет помощь>>.

Методические указания.

До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять лёгкие гребковые движения кистями(в виде <<восьмёрок>>) около тела.

**Игры с выдохами в воду.**

1.<<У кого больше пузырей?>>

По команде ведущего, играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

2.<<Ванька-встаньки>>

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох(глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнёры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

Методические указания: Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывание глаз в воде.

**Игры со скольжением и плаванием**

1.<<Кто дальше проскользит ? »

Играющие, становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперёд; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперёд. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

2.<<Стрела>>

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперёд – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочерёдно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкает его к берегу по поверхности воды. Побеждает <<стрела>>, которая проскользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

**Игры с прыжками в воду.**

1.<<Не отставай!>>

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займёт это положение.

Методические указания. Игру можно проводить, с неумеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

2.<<Эстафета>>

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом .По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает тоже самое .Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

3.<<Прыжки в воду>>

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполнять из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и , наконец , оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно Ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

Методичные указания. Обращать внимание играющих на правильное исходное положение. При выполнении прыжков в воду: Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, трубочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

**Игры с мячом.**

1.<<Мяч по кругу>>

Играющие. становятся в круг и перебрасывают друг друга легкий, не впитывающий влагу мяч.

2.<<Волейбол в воде>>

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

**Изучение техники способа плавания кроль на груди**

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И. п.- сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади: ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и раздвинуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И. п.- лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И. п.- сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движение ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И. п.- лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движение ногами кролем

5. И. п.- лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движение ногами кролем.

6. И. п.- то же, держась за бортик бассейна одной рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием ; вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движения ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох

выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, б, г), выдох – во время опускания лица в воду.

>Основные методические указания

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног была оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движения быстрей.

В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнение 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – в согласование с дыханием.

Упражнение для изучения движений руками и дыхания

11. И. п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

12. И. п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движения одной руки кролем.

13. И. п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движение руками кролем.

14. И. п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть, прямо пред собой. 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.

15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

17. Плавание при помощи движения одной руки (другая вытянута вперед).

18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания

В упражнениях 11-14: движение выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад.

В упражнении 14: гребок должен быть длинным , без раскачивания плеч, вдох- в момент касания бедра рукой.

Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад. Без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и. п. одна рука впереди, другая – у бедра, за тем – с надувным кругом между ногами.

Упражнение 15-17 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений)

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движение ногами(для выработки двух - и четырехударной координации движений.)

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

Основные методические указания.

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений.

Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.

**Изучение техники способа плавания кроль на спине**

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И. п.- лёжа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавания при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперёд по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперёд (голова между руками).

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

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением телом. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бёдра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

7. И.п.- стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»)

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперёд с доской. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание при помощи движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперёд. Сделать гребок одновременно обеими руками до бёдер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

14. Плавание при помощи одной рукой, другая – вытянута вперёд. То же, поменяв положение рук.

15. Плавание кролем при помощи поочерёдных движений руками. После соединения рук впереди очерёдная рука выполняет свой гребок.

16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счётов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счёта «шесть» обучаемые одновременно одной рукой выполняют гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

17. И.п. – лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом на сильную работу с ногами ( для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания.

Движения выполнять непрерывно, без пауз.

Смена положений рук должна проходить одновременно.

Упражнения для изучения техники стартов

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

**Стартовый прыжок с тумбочки**

1. И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же, из исходного положения для старта

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперёд, опустить руки и выполнить мах руками вперёд вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и « убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнять спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

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

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

**Старт из воды**

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

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 вперёд, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперёд руками.

2. Взявшись прямыми руками за край бортика, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки над водой вперёд, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперёд над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движения ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за поручни.

**Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди**

1. И.п.- стоя лицом к стенке, согнув ногу и поставив её на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперёд, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п.- стоя спиной к бортику бассейна .Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперёд сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох и опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И.п.- стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперёд, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело в лево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперёд.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ БРАСС

Упражнения для изучения движений ногами

1 И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движение ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу. Медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3 И.п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4 И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5 Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6 Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дольше.

7 Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8 Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

9 То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания

Упражнения1-2: первые движения выполняются в начале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем – в нормальном ритме.

Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад – внутри с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

10.И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

11.И.п. – стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками(сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами( с высоко поднятой головой)

Основные методические указания

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь – вниз вблизи туловища , кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу.

Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания ( по 2-4 цикла) затем с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперёд, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через 1-2 цикла движений.

2. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперёд и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1-2 цикла движений.

5. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперёд.

От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

Изучение техники плавания баттерфляй.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1 И п.- стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2 И п.- стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на неё рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3 И п.- стоя на дне бассейна упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4 И п.- стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.

5 И.п.- лёжа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6 Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

7 Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

8 Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя впереди).

9 Плавание при помощи движений ногами в положении на спине ( руки вдоль туловища).

Основные методические указания

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голенями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. .Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь.

Упражнения 7-9 выполняются вначале на задержке дыхания, затем- 1 вдох на 2-3 удара ногами.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

10. И.п.- стоя. Круговые вращения руками вперёд и назад

11. И.п.- стоя в наклоне вперёд, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые вращения прямых рук вперёд.

12. То же, но лицо опущено вниз.

13. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

14. И.п.- стоя в воде в наклоне вперёд. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

15. Плавание при помощи движений руками, с работой ногами кроль на груди.

16. Плавание при помощи движений руками без работы ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

17. И.п.- стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений:

движения тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем- в воде.

18. Плавание дельфином с лёгкими, поддерживающими ударами.

19. Плавание двухударным дельфином и задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бёдер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняется два удара ногами и вдох.

20. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

21. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на 2-3 цикла, затем- на каждый цикл движений.

Основные методические указания

Упражнение 15: во время имитации гребка руками движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя.

Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды.

Упражнения 16-18, 20: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бёдер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем – один вдох на два-три цикла движений, затем – на каждый цикл.

Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем – в рабочем темпе.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и баттерфляе

1 И.п.- стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить её на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперёд, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2 И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперёд, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180 градусов и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3 То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4 То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5 То же с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.